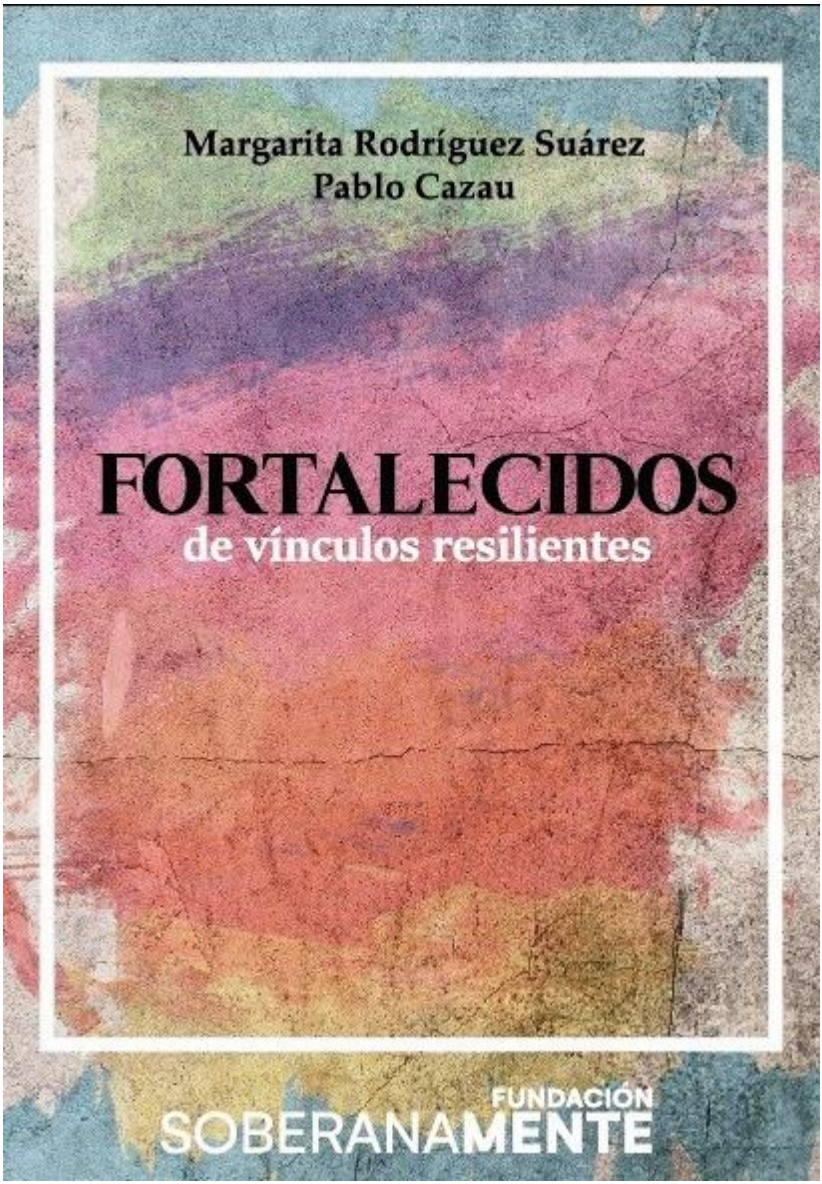
Margarita Rodríguez Suárez
Pablo Cazau
FORTALECIDOS
de vínculos resilientes
FUNDACIÓN
SOBERANAMENTE

fortalecidos

MARGARITA RODRÍGUEZ SUÁREZ

PABLO CAZAU

FORTALECIDOS

De Vínculos Resilientes

FUNDACIÓN SOBERANA**MENTE**

fortalecidos

Diseño de tapa y edición:
Agustín E. Bidoglio

Autores:
© Margarita María Rodríguez Suárez
margaritarodrigu@hotmail.com
©Pablo Cazau
pcazau@gmail.com

Impreso en Semilla Creativa
www.semillacreativa.com.ar

Tirada: 100 ejemplares
Todos los derechos reservados
Hecho el depósito ley 11.723
Buenos Aires, Setiembre 2018

fortalecidos

ÍNDICE

PRESENTACIÓN **1**

I – RESILIENCIA **3**

- Algunas consideraciones sobre la resiliencia 3
- La resiliencia individual 5
- Factores de riesgo y factores de protección 8
- ¿Resiliencia negativa? 13
- Dos tipos de resiliencia: reactiva y proactiva 14
- Cómo desarrollar la resiliencia proactiva 15
- Tutores 16
- Los vínculos 18
- Resiliencia grupal 19
- Siete amigos: La subida - La luz - El descenso 21
- Aportes de cada integrante a la resiliencia 35
- Resiliencia en la pareja – Qué es el amor 45
- La pareja y sus problemas 47
- Resiliencia reactiva y proactiva en la pareja 49
- Características de las parejas resilientes 50
- Cuándo hubo proceso de resiliencia 64
- La crisis vital como experiencia bisagra 65

II – RESILIENCIA Y MEDITACIÓN **80**

- Que significa meditar 80
- Lo que la meditación no es 85
- Acerca de Mindfulness- Los 4 salones de la meditación 86
- Meditación para la resiliencia 90
- Los factores de resiliencia: ejercicios para reflexión y meditación 91

- **PALABRAS FINALES** **112**
- **REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS** **113**
- **LOS AUTORES** **114**

Portalecidos

fortalecidos

PRESENTACIÓN

Todos nosotros hemos atravesado **situaciones críticas** en nuestras vidas.

Algunos ejemplos de situaciones críticas pueden ser experimentar un desastre natural como un terremoto, ser estafado, sufrir un desengaño amoroso, perder el empleo, contraer una enfermedad grave, sufrir un accidente, etcétera.

Nadie está a salvo de vivir alguna situación crítica, y en tales ocasiones tenemos la oportunidad de utilizar nuestras **capacidades resilientes** para enfrentar exitosamente el estrés, la depresión, la ansiedad o los pensamientos negativos que obstaculizan la adecuada resolución de la situación crítica, saliendo de esta manera **fortalecidos**.

Algunas de estas situaciones críticas son individuales, como las crisis vitales, mientras que otras son vinculares o grupales, donde la crisis es un problema que deben resolver conjuntamente una pareja o un grupo de amigos por tratarse de un problema en común.

La presente obra no solamente describe algunas situaciones críticas **individuales** y algunas otras **vinculares o grupales**, sino que también ilustra los problemas generados por tales situaciones que deben ser adecuadamente resueltos a través de la resiliencia.

Finalmente, acercamos una de las herramientas más eficaces para el desarrollo de la resiliencia: la **meditación**, junto con unos ejercicios que pueden contribuir al trabajo individual, de pareja o de grupos.

Buenos Aires, Julio 2018.

fortalecidos

fortalecidos

I - RESILIENCIA

Algunas consideraciones sobre la resiliencia

Pablo Cazau

Existen diversas definiciones del término "resiliencia". Aquí vamos a tomar una buena caracterización (que además es congruente con su original significado en la física), según la cual la **resiliencia** es la capacidad que tienen las personas de salir fortalecidas de situaciones críticas amenazantes.

Asumiremos como verdaderas las siguientes afirmaciones: a) Todas las personas tienen capacidad resiliente; b) algunas personas tienen mayor capacidad natural para la resiliencia y otras menos; y c) todas las personas pueden desarrollar su capacidad de resiliencia, siendo una de las formas de hacerlo enfrentar y salir fortalecidos de situaciones críticas.

Al hablar de **situaciones críticas** nos referimos a aquellas que tienen la suficiente intensidad como para hacer peligrar la integridad física y/o mental de las personas, generándoles un malestar significativo. Estos peligros pueden provenir de varios lugares:

1) Del cuerpo: por ejemplo enfermedades o discapacidades severas.

2) De la mente: por ejemplo alucinaciones, pensamientos negativos intensos y persistentes, etcétera.

3) Del ambiente social: infidelidades, abandonos, fallecimientos, enfermedades de seres queridos, pérdidas de empleo, quiebras económicas, estafas, asaltos, etcétera.

4) Del ambiente físico: terremotos, tsunamis, huracanes, naufragios, etcétera.

Estas situaciones tienen en mayor o menor medida un carácter traumático. Un **trauma** es una situación donde la persona recibe una gran cantidad de estímulos o excitaciones que le producen tensiones que no puede en ese momento amortiguar o descargar porque se ve invadida al sentir que no puede controlar sus emociones y pensamientos.

El trauma se genera en parte por la situación objetiva (por ejemplo una enfermedad grave) y en parte por el significado subjetivo que se le otorga ("esta enfermedad es el fin de mi vida"). Así, el trauma tiene un componente objetivo y otro subjetivo.

Frente a la situación traumática, la resiliencia se centra tanto en el componente objetivo (enfrentar la realidad, por ejemplo iniciando un tratamiento para su dolencia), como en el componente subjetivo (enfrenta su propia actitud mental ante el trauma, por ejemplo resignificándolo).

¿Y qué dice el psicoanálisis sobre la resiliencia?

Algunos psicoanalistas han sostenido que la resiliencia supone poder volver al estado anterior a la situación crítica, pero no estamos de acuerdo, porque quien ha podido superar una crisis sale fortalecido y por lo tanto ya no puede ser la misma persona que era antes.

Freud, en El yo y el ello, habla de una pulsión de sanar, que sería la responsable de la resiliencia. Es una pulsión de vida, que se opone a la pulsión de muerte (que lleva a la persona a autodestruirse, a dejarse morir).

La resiliencia no es una técnica de intervención terapéutica. Es algo que debe hacer la persona sola, aunque pueda pedir ayuda al terapeuta o a su entorno social para resolver la situación crítica y salir fortalecido. Una de los recursos de la resiliencia es el sentido del humor. Mediante el humor el yo no se entrega

al sufrimiento y se enfrenta a las exigencias de la realidad procurándose placer sin comprometer la salud psíquica. El humor nos muestra lo absurdo de los problemas que enfrentamos y los relativizan.

La resiliencia individual

Margarita Rodríguez Suárez

Luego de atravesar aridez, comienza a vislumbrarse un arco iris. Eso es la resiliencia. Y esa es la imagen de tapa de esta obra.

Cuando un término se pone de moda se corre el riesgo de abusarse del mismo. Así el término "resiliencia" puede aparecer como la solución mágica a todos los dolores y las adversidades.

"La inflamación semántica ha hecho que se diga que resiliencia significa que uno puede curarse de todo. Y yo nunca utilizo el término curarse. Además, uno no puede curarse de todo. Pero si no se hace nada, uno no se cura de nada" (Cyrulnik, 2016).

La resiliencia no es el remedio a todos los problemas. No es tampoco un proceso instantáneo. Es, muchas veces, un largo proceso de transformación que nos lleva toda la vida. Siempre pueden aparecer nuevas comprensiones del pasado, el cual estamos re significando todo el tiempo. Y además siempre estamos con la posibilidad de crecer interiormente y evolucionar.

"La resiliencia es más que resistir, es también aprender a vivir" (Boris Cyrulnik).

El cemento muestra una pequeña grieta. A través de ella crece una diminuta planta y al poco tiempo le aparece una flor.

Un árbol es hachado quedando apenas unos centímetros de su tronco. Parece seco, pero al poco tiempo le nace un brote. Y luego otros.

Forjadores

Un perro es atropellado por un vehículo y deben amputarle una de las patas traseras. Al poco tiempo se lo ve correr con las tres patas restantes.

Llueve y un hormiguero se inunda. A los pocos días las hormigas ya han construido otro.

La naturaleza puede darnos muchos ejemplos de cómo atravesar situaciones adversas y salir fortalecida. Posee un impulso hacia la vida relacionado con la supervivencia. Siempre lo intenta. Y si no lo logra es debido a variables ajenas a sí misma.

Los seres humanos también tenemos este impulso a la vida, este instinto de protección y sobrevida a los peligros. Pero en el caso de los humanos es algo más complejo que en el resto de los otros seres vivos.

El término resiliencia proviene del campo de la física y se refiere "a la capacidad de un material de recobrar su forma original después de haber estado sometido a altas presiones".

Este concepto se extendió -por analogía- al ámbito social y se lo define como la capacidad de los seres humanos de atravesar situaciones adversas, superarlas y salir transformados por la experiencia (Grotberg, 1995).

"La resiliencia es la "capacidad de sobreponerse a las dificultades y de crecer en la duración de las mismas". No está relacionada con la fuerza sino con una serie de elementos positivos como "la amistad, el proyecto de vida, una espiritualidad" que son los que permitirán que se construya o se reconstruya la vida. Esta capacidad no es absoluta, se va construyendo con las personas del entorno y constituye un proceso de crecimiento hacia una nueva etapa de la vida que no es exactamente como el concepto de la física que habla de un rebote, volviendo a las mismas condiciones anteriores" (Vanistandael, 2005).

Tal como se ha dicho, en las adversidades de carácter traumático distinguimos dos tipos de componentes: el objetivo, relacionado con la realidad y mis acciones sobre la

misma; y el subjetivo, relacionado con nuestra actitud ante lo que nos sucede, la interpretación que hagamos del los hechos.

Lo objetivo y lo subjetivo. Los componentes objetivos (los hechos, las circunstancias, el medio) sabemos que existen y que muchas veces ejercen una gran influencia. Pero no serán aquí considerados especialmente sino que profundizaremos sobre los aspectos subjetivos que nos llevan a interpretar los hechos y a significarlos.

En esta profundización de componentes subjetivos encontramos a la resiliencia como una muy importante herramienta que nos permitirá atravesar las circunstancias desde otras perspectivas.

¿Qué nos hace buscar ayuda cuando estamos atravesando una situación que consideramos compleja? ¿Qué nos impulsa a buscar una lectura, una charla, unas palabras amigas o un profesional cuando no nos sentimos capaces de salir solos de alguna circunstancia no buscada?

Ese camino que se comienza a abrir, sea o no del todo consciente en un principio, está relacionado con la resiliencia.

Hablamos de resiliencia individual y luego lo haremos con la grupal y de pareja. Para comprender y desarrollar resiliencia es necesario que primero lo trabajemos en forma individual, y luego podemos extenderla a otro u otros, llegando inclusive a nuestro entorno o comunidad. No es una capacidad que nos llegará desde afuera, sino que surgirá desde adentro nuestro. Y si unimos nuestras resiliencias, podemos mejorar nuestros vínculos y se expandirán habilidades.

Si bien consideramos al trabajo interior y personal como el factor más importante para el desarrollo de esta capacidad, no podemos dejar de relacionar este concepto con lo social. Inevitablemente nos preguntamos qué sucede en las poblaciones más carenciadas, con inseguridad y enfermedades, con condiciones de vida que no alcanzan un nivel aceptable y digno.

Protegidos

El poner énfasis en el trabajo interno no implica que las circunstancias externas no sean importantes. Lo son, y la mayoría de las personas se sienten más o menos afectadas cuando les suceden situaciones críticas (por ejemplo la muerte de un ser querido o ser víctimas de un abuso, padecer una enfermedad, vivir con carencias básicas para una vida digna, etc.).

Que la resiliencia implique un proceso en el que resaltamos el trabajo interno tampoco significa que se deba quitar la responsabilidad a aquellos organismos que tienen la obligación de garantizar las condiciones básicas para la vida de una población. Apelar a la resiliencia no excluye la responsabilidad ni debe ser usada para desligarse de aquello que debe hacerse de todas maneras. La resiliencia no debe ser utilizada como "comodín" para eludir responsabilidades.

No tenemos que olvidarnos que las necesidades básicas de una persona deberían estar cubiertas para que se desarrolle resiliencia y que ésta siempre se va construyendo en la interacción con el entorno, nunca en soledad.

Factores de riesgo y factores de protección

Margarita Rodríguez Suárez

Partimos de la frase de Epícteto (Filósofo griego de la escuela estoica, 50 a 135 d. C):"Lo que turba a los hombres no son las cosas, sino las opiniones que de ellas se hacen" (Enquiridon o Manual de Vida de Epícteto).

Vimos que la resiliencia es una capacidad que todos podemos desarrollar, pero ¿qué hace que algunas personas sean más resilientes que otras? ¿Por qué ante un mismo hecho unas personas demoran o tienen dificultades para superarlo y otras lo superan con mayor facilidad y salen fortalecidas?

Hablar de resiliencia significa saber que existen dos tipos de factores:

1**) los factores de riesgo o vulnerabilidad y**

2) los factores de protección o resilientes

Los factores de riesgo son aquellos factores que nos hacen más vulnerables. Son los hechos o las circunstancias de nuestra vida que pueden demorar el desarrollo de los otros factores, los de resiliencia (también llamados factores protectores).

Más allá de los hechos objetivos en sí, es decir, de haber vivido alguno de los factores de riesgo que pudieron aumentar nuestra vulnerabilidad, nos centraremos en los hechos subjetivos, es decir, en la interpretación o la significación que las personas hacen a esos hechos vividos. Las interpretaciones pueden demorar o dificultar el desarrollo de los factores resilientes.

Por lo tanto, y siguiendo a Epícteto, decimos que no son los hechos los que pueden demorar el desarrollo de la resiliencia sino la opinión que nos hacemos de los mismos.

Dentro de los factores de riesgo o vulnerabilidad podemos mencionar: **a) la indefensión aprendida, 2) los miedos y 3) las creencias** (Rodríguez Suárez, 2016).

La **indefensión aprendida** (teoría desarrollada en la década del 70 por Martín Seligman), es un estilo de afrontamiento aprendido disfuncional y que, por lo tanto, nos puede llevar a tener relaciones disfuncionales. Cuando un individuo ha sido sometido a estímulos negativos reiterados, va quedando en un estado de inacción o paralización y deja de intentar afrontar las situaciones que tenga que vivir porque es como si se dijera "haga lo que haga, no resultará". Esta indefensión suele verse en personas con depresión (quizás producto de un trastorno de personalidad o de ansiedad crónicos y sin diagnóstico ni tratamiento), o también en personas víctimas de abusos de todo tipo, físicos y psicológicos.

El aprender indefensión deja a la persona con una creencia que afectará todos los vínculos posteriores que establezca. Se llega a creer esto debido a la intervención de varias variables, que pueden ser: "el maltrato o abuso infantil, haber sido víctimas

de algún tipo de violencia en algún momento de la vida, los dobles discursos recibidos (familiares o sociales), la identificación con modelos parentales exigentes y/o inmaduros."

Una señora había estado casada por más de 25 años con su marido que tenía una personalidad psicopática. Él siempre la había menospreciado y maltratado, alejándola de sus amistades y su familia, disuadiéndola cada vez que ella había querido salir a trabajar o seguir estudiando. Se sentía incapaz de cambiar de vida. Hacía "primeras consultas" con profesionales pero no podía continuar ningún tratamiento. Y había varios motivos para esa discontinuidad (algunos conscientes y otros no): la culpa acerca del cambio que podría proporcionarle una terapia, miedo a enfrentar a su marido, creer que ese era su destino y que "ya está, no podré cambiar", dependencia económica de él, etc. Se acercaba a las consultas con una "fantasía" de cambio, pero enseguida volvía a su vida rutinaria.

Otro factor de riesgo o vulnerabilidad son **los miedos**. El miedo es la emoción más poderosa que tenemos, y la más difícil de reconocer y regular debido a que es la que más se impregna en nuestros pensamientos, emociones y actos de nuestra vida.

El miedo nos hace huir (evitar) o paralizarnos ante las situaciones adversas y/o de peligro. Pero cuando lo reconocemos, el miedo deja de ser un obstáculo y podemos atravesar lo que tengamos que atravesar. "Para poder dejar de ser esclavos del miedo y recuperar el propio poder para afrontar los conflictos que nos presenta la vida, para volver a estar en mayor comunión con nuestro interior, para desplegar nuestras potencialidades y hacer crecer nuestra resiliencia, es necesario conocer al miedo, sin miedo. " (En "Flores de plástico…")

¿De qué miedos hablamos? No tanto de los miedos ancestrales (la oscuridad, los ruidos fuertes, las alturas, etc.), sino –y por

sobre todo- los aprendidos: al dolor, al sufrimiento, a la enfermedad, a los ambientes oscuros, a la soledad, al abandono, a las pérdidas, al descontrol, a fallar, al ridículo, a ser rechazados, etc.

Un paciente joven había experimentado una situación confusa en la casa de un amigo cuando tenía 8 años. Cuando el niño había ido a jugar la casa de su amigo, el padre de éste había tenido conductas hacia él cuando estaban a solas que le generaron gran ansiedad, pero las mantuvo en silencio más de diez años, relatándolas por primera vez en la terapia. Las había callado por el intenso miedo que le significaba la posibilidad de contárselo a alguien. Una vez que surgió el recuerdo, se pudieron esclarecer los hechos y reconocer todas las distorsiones cognitivas que se habían "acumulado" a lo largo de los años y empezar a regular la intensidad emocional que esto producía. Comenzó a atravesar un proceso de resiliencia que se había demorado debido al miedo a contarlo.

Se trata de conocer los propios miedos, aceptarlos, y aunque no sean preferidos ni deseados, el hecho de reconocerlos hace que pierdan el supuesto poder que le habíamos dado. Podemos imaginar que un miedo es como un fantasmita que nos ronda. Si al fantasmita le quitamos la sábana que lo cubre nos damos cuenta que debajo no hay nada.

Y otro de los factores de riesgo son **las creencias** con las que vamos creciendo y que son de mucha utilidad cuando necesitamos apoyarnos en ellas, pero no todas son funcionales. Hay creencias que hemos aprendido y que nos retrasan, nos asustan, nos exigen su cumplimiento y nos obligan a acciones que no queremos. Por ejemplo una paciente creía que dentro de la familia estaban prohibidas las peleas ni expresar las diferencias. Así le habían enseñado, por lo que ella soportaba que muchos integrantes se abusaran de su generosidad y buena disposición a hacer las tareas que nadie quería hacer. La creencia arraigada le demoraba la posibilidad de cambio de ese estado disfuncional que llevaba muchos años y que necesitaba ponerle fin. Un día se enfermó y no pudo seguir atendiendo las demandas de los otros, lo que originó que la "castigaran" con

actitudes desconsideradas y agresiones. A partir de allí ella buscó ayuda terapéutica. Unas entrevistas fueron suficientes para empezar a desarrollar sus factores de protección que ya se habían comenzado a activar.

Los factores de protección (o factores de resiliencia): son los que promueven el desarrollo de esta capacidad y en los que nos apoyamos para desarrollarla. Muchos autores (entre ellos Wolin y Wolin "Mandala de la Resiliencia", 1993) mencionaron 7 características principales de las personas resilientes:

1) Introspección: es el arte de preguntarse a sí mismo y darse respuestas honestas. Es la capacidad de observar y observarse al mismo tiempo.

2) Independencia: significa saber fijar límites entre uno mismo y el medio, sobre todo si en éste existen problemas. Relacionado con la capacidad de mantener distancia emocional y física sin caer en el aislamiento.

3) Capacidad para relacionarse: es la habilidad para establecer lazos e intimidad con otras personas equilibrando la propia necesidad de simpatía con la aptitud de brindarse a otros. Las relaciones que establece el niño son la respuesta activa a sus necesidades, el desafío y la oportunidad de verse a sí mismo como amable y amado.

4) Iniciativa: es tender a exigirse y ponerse a prueba en tareas progresivamente más exigentes. Esta capacidad se refiere a la posibilidad de ejercer control interno que permita desarrollar una vida autónoma, independiente y responsable. Es también la capacidad de llevar adelante planes que permitan reparar ciertos daños que las circunstancias produjeron.

5) Humor: Está referido a tener la capacidad de poner comicidad en la tragedia, desdramatizar.

6) Creatividad: Es la capacidad de crear orden, belleza y finalidad a partir del desorden o el caos. La capacidad de componer desde lo destruido.

7) Moralidad: es la capacidad de extender el deseo personal de bienestar a los otros y toda la humanidad. La capacidad de

comprometerse con valores. Este factor es importante que pueda ser instalado en la infancia.

En el Mandala de la Resiliencia de Wolin y Wolin encontramos al Yo en el centro, que se ve reforzado por estos siete factores de resiliencia. Al mismo tiempo, el desarrollo y la expansión de los siete factores refuerzan al Yo.

No todas las personas tienen los factores de resiliencia desarrollados con la misma intensidad. Por lo tanto, la tarea será revisar qué grado de desarrollo tenemos de cada una de estas características para trabajar internamente sobre ellas y así aumentar nuestra resiliencia.

Con el objetivo de que el desarrollo de la resiliencia se transforme en un trabajo personal y más intensivo, he agregado un "segundo paso" o ampliación de cada factor, para facilitar su promoción. Así, el "Mandala Ampliado de la Resiliencia" quedó:

1) Introspección + Reconocimiento de pensamientos y sus distorsiones

2) Independencia + Regulación emocional

3) Capacidad para relacionarse + La comprensión y la empatía

4) Iniciativa + Apegos y desapegos

5) Humor + La gratitud y la alegría

6) Creatividad + La aceptación

7) Moralidad + Altruismo y trascendencia

(Rodríguez Suárez, 2016)

¿Resiliencia negativa?

Margarita Rodríguez Suárez

Me han preguntado si existe la resiliencia negativa. Entiendo por resiliencia negativa: 1) que la capacidad para atravesar la adversidad no se ponga en marcha, que no haya deseo de

superación, 2) que se haya puesto en marcha pero que haya fallado, 3) que alguien no sea resiliente.

En el primer caso, podría ser debido a una depresión grave o alguna enfermedad muy limitante.

En la segunda posibilidad, podríamos ver el caso de la "locura" (las demencias como por ejemplo la de Alzheimer, o las psicosis como por ejemplo la esquizofrenia). La persona ha puesto en marcha sus recursos, pero han fallado. Y se queda en un lugar de no resiliencia, sin transformación.

Y en el tercer caso tendríamos a los psicópatas, aquellas personalidades que son resistentes, pero no resilientes, dado que la resiliencia siempre implica una transformación interna, un crecimiento, y estas personalidades no se modifican. Se pueden hacer más resistentes, pero no más resilientes.

Dos tipos de resiliencia

Margarita Rodríguez Suárez

Podemos reconocer dos tipos de resiliencia:

Resiliencia reactiva: aquella que se comienza a desarrollar a partir de un hecho adverso. Son esos recursos internos que se ponen en marcha para atravesar las dificultades y superarlas.

La mayoría de las personas desconocen sus fortalezas hasta que se enfrentan a los hechos. Pero cuando algo sucede, esos recursos resilientes comienzan a activarse, aunque la persona no sea consciente de ellos.

Resiliencia proactiva: es la que podemos ir desarrollando como "preparación" para enfrentarnos con las dificultades de la vida. Es preventiva. Es el tipo de resiliencia ideal para enseñar a los niños. El conocimiento de los factores de resiliencia ya nos fortalece, aunque aún no hayamos pasado por situaciones de adversidad (y esperando siempre no tener que atravesarlas). Pero si ocurren, no estamos exentos, nos encontrará mejor preparados.

fondeciclos

Cómo desarrollar la resiliencia proactiva

Margarita Rodríguez Suárez

La resiliencia proactiva podemos desarrollarla en nuestra vida cotidiana en situaciones sin conflicto. Veamos cómo:

Estamos desarrollando resiliencia si trabajamos internamente en la observación y conocimiento de nuestro funcionamiento mental, reconociendo nuestras distorsiones de pensamiento y abriéndole la puerta a la humildad: todos podemos equivocarnos y todos podemos tener puntos de vista diferentes.

Desarrollamos resiliencia si reconocemos nuestras emociones, permitimos que cada una aparezca y permanezca en los lugares e intensidad adecuados, tratando que ninguna de ellas sobrepase el límite que nos genere malestar.

Estamos desarrollando nuestra resiliencia cuando conscientemente intentamos comprender a otros, despertamos nuestra empatía e intentamos que haya buenos tratos y diálogo en nuestras relaciones. Cuando actuamos desde la paz, y no desde la agresividad, la violencia o la venganza.

También la desarrollamos cuando revisamos nuestros apegos, hacemos algún esfuerzo consciente para no quedar atrapados en ellos y tomamos decisiones en dirección a nuestros deseos, nuestro crecimiento y nuestra salud.

Cuando podemos reírnos de nosotros mismos, de nuestros errores y nuestras torpezas, cuando nos hacemos una caricatura de nosotros mismos. También cuando apreciamos y valoramos el mundo que nos rodea y las condiciones tanto internas como externas de la vida. La gratitud es un valor que aumenta la alegría interna, y esa alegría puede mantenerse aún ante situaciones adversas.

Desarrollamos resiliencia cuando somos capaces de crear un nuevo orden del caos. En pequeña escala, cuando somos capaces de ordenar una habitación desordenada, reparar algo roto, buscar posibilidades para comenzar un nuevo camino después de sentirse devastado. Una paciente que había tenido un pasado traumático, tenía capacidad artística y su arte tenía una característica especial: reciclaba objetos, hacía objetos

formaciones

nuevos de piezas rotas. Cuando le observé que su arte era su mismo proceso interior de la resiliencia, se mostró asombrada. Cuando sentimos que hemos renacido, recomenzado, como el ave fénix, saliendo de la adversidad y volviendo a volar, cuando creíamos que ya nuestras alas no tendrían fuerzas para hacerlo. Para eso hemos tenido que aceptar las condiciones de la realidad, aceptar que esos hechos sucedieron y que si bien no podemos volver el tiempo atrás, podemos re significar lo sucedido para seguir viviendo.

Y finalmente, la resiliencia en su más alto grado la desarrollamos al encontrarle un sentido a lo que sucedió. Cuando se encuentra el sentido, se puede trascender. Se puede salir de uno mismo para que lo aprendido alcance a otros que lo necesiten.

Tutores

Margarita Rodríguez Suárez

Se les llama "tutores de resiliencia" a aquellas personas que acompañan a quien ha atravesado o está atravesando una adversidad para facilitarle el desarrollo de su resiliencia.

"Un tutor de resiliencia es alguien, una persona, un lugar, un acontecimiento, una obra de arte que provoca un renacer del desarrollo psicológico tras el trauma. Casi siempre se trata de un adulto que encuentra al niño y que asume para él el significado de un modelo de identidad, el viraje de su existencia. No se trata necesariamente de un profesional. Un encuentro significativo puede ser suficiente" (Cyrulnik, 2016).

Es quien aparece en el "despertar" de nuestra resiliencia o quien nos acompaña de manera incondicional, un valioso sostén que está cerca durante o después del proceso de resiliencia y que nos administra confianza, seguridad e independencia.

Muchas veces, aunque no necesariamente, se trata de un profesional de la salud, un terapeuta, un maestro o educador que es tomado como modelo. Aunque también puede ser un

conocido, un amigo, una personalidad pública, un libro, una película, un grupo, una actividad o hobbie, también una profesión.

El tutor resiliente para la resiliencia: En el caso de los psicólogos u otros terapeutas y profesionales de la salud, casi siempre se trata de tutores resilientes, es decir, que han atravesado su propio proceso de resiliencia y ahora pueden, gracias al desarrollo de su empatía, ayudar a otros en el mismo proceso.

En el lenguaje cotidiano se escuchaba decir que el psicólogo comenzaba a estudiar psicología para solucionar sus problemas. El comentario producía una reacción no del todo positiva dado que parecía peyorativa, y quizás algunos lo dijeran de ese modo.

Todo profesional de la salud, terapeuta o educador ha tenido que poder contener y regular los propios conflictos y adversidades de su propia biografía para poder trascenderse a otros. El conocimiento que haya adquirido lo coloca del lado de la salud (primer acto volcado a su resiliencia), y la actividad de servicio que realice a otros para ayudarlos completa la idea del proceso que ha avanzado desde lo individual a lo social. Podríamos decir entonces que un profesional de la salud brindará un mejor servicio en la medida que haya atravesado su propio proceso de resiliencia.

Un tutor de resiliencia, al conocer datos de la biografía de su paciente y las adversidades por las que ha pasado, contribuirá a rellenar con fortalezas, seguridad y sobre todo con SENTIDO aquellos huecos o vacíos que el paciente tenga dentro de su historia y que no haya podido elaborar en su momento por diversos motivos. La búsqueda de sentido es el paso más elevado de la resiliencia, en el que la persona se pregunta para qué le pasó lo que le pasó, y por qué, y encuentra una respuesta.

Una planta debilitada y pequeña, para crecer con más fortaleza y mientras está creciendo, se ve beneficiada si tiene un tutor.

fortalezas

Las personas pueden reconocer más de un tutor de resiliencia en sus vidas.

Los vínculos

Margarita Rodríguez Suárez

De todos los vínculos que establecemos a lo largo de la vida, muchos autores dicen que el más significativo es el establecido en la infancia.

Tomamos la definición de vínculo que nos aporta Enrique Pichon Riviere de su Teoría del Vínculo: Estructura compleja de interacción constituida por dos personas físicas (dimensión intersubjetiva) y un tercero fantaseado y proyectado sobre el otro (dimensión intrasubjetiva). Esto significa que cada vez que nos relacionamos con alguien, muchas veces sin saberlo estamos "viendo" en esa persona a una figura significativa de nuestra infancia y podemos comportarnos como si fuera realmente ella.

"El vínculo es así un concepto más amplio que el de relación de objeto, pues es entendido como una estructura compleja -que Pichon Rivière llama a veces estructura vincular- donde interjuegan dialécticamente un sujeto, un objeto, fantasías inconscientes y un tercero proyectado en el otro" (Cazau, 2016).

Según este autor, el vínculo se construye dialécticamente a partir del nacimiento y podrá desembocar en un vínculo sano o en un vínculo enfermo, de acuerdo a cómo se enfrenten ciertas vicisitudes. El vínculo sano permitirá la adaptación activa a la realidad y una realimentación dialéctica entre sujeto y medio, y el vínculo enfermo estará caracterizado por un circuito cerrado, viciado por la estereotipia (Cazau, 2016)

Por lo tanto, hablamos de vínculo cuando nos referimos a la relación o la unión de una persona o cosa con otra. Dos personas están vinculadas cuando existe un tipo de unión, ya sea de forma física o simbólica, y entre ellas existe como un "encadenamiento" o ligazón de tipo sanguíneo (el parentesco),

laboral, afectivo (familiar, de amistad o de pareja), económico (una sociedad), grupal, etc.

Podríamos relacionar los vínculos resilientes con lo que P. Riviere denomina vínculos sanos: "Un vínculo sano es aquel en el cual el yo ha logrado técnicas exitosas para el control de lo malo y la preservación de lo bueno, cosa que no sucede en el vínculo enfermo, donde el gran monto de los miedos o ansiedades básicas impide la instrumentación de aquellas técnicas eficaces" (Cazau, 2016).

De todos los tipos de vínculos que pueden existir, aquí abordamos los vínculos de grupo (de amigos, de trabajo, de actividades, de estudio, una comunidad, etc.) y los de pareja.

Resiliencia grupal

Margarita Rodríguez Suárez

Un grupo es un"conjunto de personas dirigidas por un líder que interactúan entre sí según ciertas reglas propias, reunidas para realizar una tarea que permite obtener un fin en común" (Cazau, 2016).

Todo grupo puede ser entendido como un espacio de puesta en acción y a la vez de aprendizaje de factores resilientes. Cada integrante puede aportar sus recursos personales al servicio del grupo para superar alguna adversidad y salir fortalecido. Y al mismo tiempo, se desarrollarán características propias del grupo mismo.

Si relacionamos el concepto de resiliencia grupal con la línea de pensamiento de Pichon Riviere , podríamos decir que el grupo activa los factores resilientes en la medida que desarrolla ciertas características propias de grupo relacionada con los "vectores".

Vector: "Cada una de las categorías que describen los fenómenos grupales, y mediante las cuales es posible evaluar su funcionamiento. Los vectores son seis: pertenencia, cooperación, pertinencia, comunicación, aprendizaje y telé" (Cazau, 2016).

fortalecidos

Pertenencia: "Consiste en un sentimiento de integrar un grupo identificándose con los acontecimientos y vicisitudes del mismo."

Cooperación: "Hay cooperación cuando los miembros de un grupo colaboran entre sí en pos de una tarea en común, que es la tarea grupal".

Pertinencia: "En un grupo, decimos que sus integrantes adoptan actitudes o conductas pertinentes cuando ellas tienen relación, o 'tienen que ver' con la tarea que el grupo se propuso".

Comunicación: La comunicación "que se da entre los miembros [...] puede ser verbal o preverbal, a través de gestos. Dentro de este vector tomamos en cuenta no sólo el contenido del mensaje sino también el cómo y el quién de ese mensaje; a esto llamamos metacomunicación. Cuando ambos elementos entran en contradicción se configura un 'malentendido' dentro del grupo".

Aprendizaje: "se logra por la sumación de información de los integrantes del grupo, cumpliéndose en un momento dado la ley de la dialéctica de transformación de cantidad en cualidad. Se produce un cambio cualitativo en el grupo, que se traduce en términos de resolución de ansiedades, adaptación activa a la realidad, creatividad, proyectos, etcétera".

Telé: "En todo grupo existe siempre un clima afectivo, una determinado disposición de sus miembros a encarar la tarea o no, a aceptar o a rechazar a los otros integrantes o al mismo coordinador porque 'les cae bien' o 'les cae mal', lo cual a su vez se funda en un fenómeno transferencial."

Podemos observar cuáles son las características de un grupo que se vincula desde la salud, desarrollando sus factores protectores o resilientes para superar alguna adversidad, desde la verticalidad de cada persona y la horizontalidad grupal.

Todos los derechos

La resiliencia grupal entonces podemos definirla como esa capacidad innata de sobrevivir y atravesar adversidades, simultáneamente a nivel individual como a nivel grupal, que será capaz de transformar la crisis en oportunidad de crecimiento, a través de un proceso de gestación y transformación. El enfoque centrado en la resiliencia apunta a identificar cuáles son los recursos que pueden desarrollarse que faciliten a sus miembros el atravesar la adversidad.

En palabras de Oscar Chapital (2013): "Resiliencia social o grupal es cuando un grupo, estructura social, institución o nación, forma estructuras de cohesión, de pertenencia, de identidad y de supervivencia como estructuras sociales complejas ilimitadas o no. Desarrolla formas de afrontamiento de eventos y situaciones, que pongan en riesgo al grupo y su identidad, formando lineamientos integradores que permiten la supervivencia, expansión e influencia del grupo. "

Mucho de esta misión tienen los líderes, quienes son los facilitadores de los espacios para que produzca el proceso de resiliencia.

SIETE AMIGOS

Margarita Rodríguez Suárez

La subida

Eligieron el 20 de julio como fecha de subida al cerro porque ese día se celebraba el Día del Amigo. Los 7 jóvenes encontraron esa forma de conmemoración de una amistad que se había iniciado en el jardín de infantes y que se había mantenido a lo largo de 20 años.

Ellos eran Agustín, Bernardo, Cristian, Diego, Eduardo, Fernando y Gabriel. La coincidencia de la sucesión alfabética de las iniciales de sus nombres siempre los había sorprendido y había sido un factor de mayor unión, dado que decían que "nada era casual".

Habían planificado este viaje con meses de anticipación. Cada uno se había asesorado de cuáles eran los accesorios indispensables para la ascensión y habían consultado los mapas para el conocimiento de la geografía, era todo lo que necesitaban para la travesía. El plan era de permanencia de al menos un día en la cima del cerro, en la cual se encontraba uno de los refugios y que prometía, según decían, la mejor de las vistas que hubieran podido disfrutar en sus vidas. Y luego comenzarían el descenso.

Cuando llegó el día indicado, el entusiasmo era inmenso. A todos se los notaba con inquietud, alegría y mucha ansiedad. Descendieron a la mañana temprano del micro que los dejó al pie del cerro y comenzaron el ascenso, que, según lo previsto, les llevaría unas 10 horas de caminata.

Iniciaron la travesía felices, alegres, cantando y haciendo bromas, con la ilusión de llegar a destino pronto.

Habían consultado todos los pronósticos del clima y anunciaban mucho frío, pero soleado. Sin embargo, a la hora de comenzar a caminar comenzaron a caer las primeras gotas. No se preocuparon demasiado porque llevaban abrigos impermeables, pero a las dos horas de caminata ya la lluvia era bastante copiosa.

Miraron en el mapa donde estaba el primer refugio, con la idea de permanecer hasta que la lluvia se detuviera. Figuraba un refugio a tan solo 400 metros de allí. Pero llegaron y el refugio no estaba. La lluvia era ya tan intensa que no lograban ver la continuidad del camino.

Aún así continuaron caminando un poco más hasta que divisaron algo de vegetación y decidieron resguardarse. Volvieron a mirar el mapa y se dieron cuenta que estaban perdidos.

El viento se hacía más agresivo, y sumado al frío y a la lluvia, se les había borrado la sonrisa y se había instalado la preocupación.

Pasaron unas horas más y las condiciones no mejoraban. El cielo estaba tan oscuro que parecía de noche, aún siendo media tarde. No se decidían a seguir caminando por el temor de encontrarse en condiciones aún más adversas de las que estaban. Además, habían perdido el sentido de orientación. No sabían en qué parte del cerro se encontraban y hacia donde debían caminar.

Solo les quedaba esperar. Tolerando el frío, la lluvia apenas menguada por estar bajo unos árboles, y el viento que los obligaba por momentos a tomarse entre ellos y de los árboles, buscaron provisiones para paliar el hambre y la sed.

El ánimo de todos se fue transformando. Los primeros momentos eran de ansiedad y hasta bromeaban sobre la situación. Pero poco a poco comenzaron los comentarios, los reproches, el malhumor.

1. AGUSTÍN

Los comentarios:

- No vamos a poder salir de aquí
- Qué desastre, no tendríamos que haber venido
- ¿Quién fue el que trajo este mapa tan desactualizado? Los refugios no existen!
- Este viaje es un fracaso.
- Todo lo que organizamos es un fracaso, yo no me sumaré más con ustedes
- Yo soy el culpable de no haber mirando más pronósticos extendidos.
- Vamos a enfermarnos, y si nos enfermamos qué hacemos?
- Cuando uno planifica desde la alegría siempre aparecen las desgracias.
- Soy tan torpe, debería haber chequeado toda la información que teníamos acerca de esta subida.
- No tenemos que hacer nada, Dios nos va a ayudar

fortalecidos

- Yo vine aquí porque ustedes me convencieron. Ahora arreglen este desastre.

Agustín escuchó en silencio los comentarios de sus amigos y luego dijo:

Muchachos, no se dejen llevar por lo que están pensando, porque lo que piensan no es la verdad de la situación que vivimos. Son solo pensamientos. Es normal que cuando nos vemos ante una situación adversa, los pensamientos comiencen a agolparse en nuestra mente y nos hagan entrar en pánico y desesperación.

Fíjense cómo están pensando o lo que se están diciendo a sí mismos. Noten que están pensando en forma extrema y solo viendo parcialmente la situación. No es la mejor la que estamos viviendo, es cierto, pero todavía podemos hacer mucho. Lo que tienen que empezar a hacer es reconocer que los pensamientos que están teniendo no ayudan a superar la situación.

Observen lo que les pasa por la cabeza. Solo eso: observen. Es solo una interpretación de la situación que vivimos, contagiada de emociones.

2. BERNARDO

Los comentarios:

- Estoy asustado, la lluvia no para
- Y si no logramos salir de aquí? Y si la tormenta no disminuye?
- Tengo miedo de morirme aquí.
- Quizás no vuelva a ver a mi familia.
- No tenemos señal para comunicarnos, tengo ganas de llorar
- Los demás deben estar buscándonos, que tristeza.
- Quién fue el que tuvo esta idea tan brillante de que hagamos este viaje? Tengo ganas de romper todo.
- Son unos inútiles todos, unos fracasados, si salimos de esta no quisiera verlos más.

fortalecidos

- Se acabó nuestra amistad aquí, yo también estoy enojado con todos.

Bernardo los escuchó y luego dijo:

Estamos todos llenos de emociones, producto de todo lo que estamos pensando. Como dijo Agustín, los pensamientos nos afectan en nuestras emociones y están saliendo todas ellas.

Es normal que aparezca el miedo como emoción predominante ante esta situación adversa que estamos viviendo. Miedo a no poder salir de esta situación, a no poder resolverla. Miedo a no tener los recursos suficientes para superar esta adversidad.

El miedo es una emoción natural que todos tenemos, y la compartimos con los animales. Es una emoción adaptativa. Adaptativa porque nos ha ayudado siempre en nuestra evolución.

Ante el miedo tenemos tres respuestas: la huida, la paralización o el ataque. Estas tres reacciones son nuestro sistema de defensa ante los peligros reales.

Y si bien estamos en una situación de cierto riesgo, el peligro imaginado es aún mayor. Por eso tratemos de que las emociones no aumenten su intensidad y que no nos hagan esclavos, porque perderemos la posibilidad de comportarnos con independencia.

3. CRISTIAN

Los comentarios:

- No sé a qué le tienen miedo, son unos cobardes.
- Ya no tengo ganas de hablar con ustedes, me indigna esta situación.
- Tengo hambre, frío y estoy cansado. Hagan ustedes lo que quieran.
- No me importa lo que les pasa a ustedes. Esto ya no lo soporto. Quiero irme de aquí.
- Deja de quejarte, me pones más nervioso.
- Estas llorando? Levántate y aporta alguna idea!!

fortalecidos

- Voy a tomar el mando yo, ustedes son unos inservibles. A partir de ahora harán lo que yo les diga.

Cristian los escuchaba, y no pudo dejar de decir algo que creyó que el resto necesitaría escuchar:

Estamos en una situación de adversidad. La vamos a superar, seguramente, pero para eso necesitamos que nos comuniquemos en buenas formas entre nosotros. No ayuda que descarguemos nuestras emociones sobre el resto. Comprendamos lo que nos pasa, nuestras reacciones. Comprendamos que nuestros pensamientos nos llevan a aumentar la intensidad del miedo, del enojo y la tristeza como emociones predominantes.

Cada uno de nosotros está con frío, cansado, con hambre y preocupado por esta circunstancia. Pero si podemos comprendernos y ser un poco más empáticos, el malestar disminuye un poco. Si nos relacionamos bien, con amabilidad y con el cariño que nos une desde hace tantos años, podemos darnos cuenta que todos estamos sintiendo lo mismo. No seamos egoístas, no nos miremos el ombligo. Ayudémonos a superar esta situación. Si yo los ayudo a ustedes, me estoy ayudando a mí mismo. Y si nos sentimos mejor cada uno de nosotros, mejora el ánimo y tenemos más probabilidades de encontrar alguna solución satisfactoria. Cuando pase todo esto, saldremos fortalecidos. Esto será una anécdota pronto.

4. DIEGO

Los comentarios:

- Esto no es lo que esperaba para mi vida ahora. Todo lo que hago en mi vida es exitoso, y esto no lo es.
- Yo tampoco, es una mancha negra en mi vida, un fracaso.
- Voy a tomarme otro ansiolítico.
- Deja de empastillarte, mejor bajémonos esta botella de alcohol.

fortalecidos

- Se nos está arruinando todo el equipo, la ropa, el calzado. Con lo caro que es todo esto. ¡Qué fastidio!

Sentado con la espalda apoyada al tronco de un árbol, Diego sintió la necesidad de decir:

Me parece que están un poco distraídos con otras cosas, muchachos. No se apeguen a creencias, a emociones o a lo material. Si se apegan en forma rígida se están perdiendo la posibilidad de aprender algo nuevo, la oportunidad de avanzar y salir de ese lugar cómodo. Y además les quita iniciativa.

Solemos apegarnos por miedo, se comprende que esté surgiendo esto ahora, ante esta situación. Pero despierten! Tomen consciencia de cuál es el apego que cada uno está teniendo ahora y que nos impide hacer algo diferente.

5. EDUARDO

Los comentarios:

- No me hablen, esto es terrible.
- Peor no podía ser, no estoy de humor.
- ¿Cómo puedes hacer chistes de esto que nos pasa?
- Todo ha sido un desastre, hemos perdido tiempo y dinero.
- No creo que podamos recuperarnos de esto, mi ánimo está por el piso.

Eduardo escuchaba callado y trató que su ánimo no se viera contagiado por el pesimismo. Era una persona con mucho humor, y a veces con humor negro.

Cada uno de ustedes parece un actor de stand-up, cuando salgamos de aquí los quiero ver en un escenario, ¡qué buenos actores son! – dijo, lanzando una carcajada.

El resto lo miró de reojo y hasta con furia. Pero Eduardo no se dejó amedrentar por esos gestos de sus amigos y continuó:

No me estoy riendo de ustedes. Me estoy riendo de mí y de nosotros en conjunto. Solo tenemos que esperar que las condiciones climáticas cambien o que encontremos alguna otra

fortalecidos

idea para resolver esto y para ustedes es el fin del mundo. Si pudiéramos ponernos un espejo delante y vernos… ¡somos puro drama! Con quejarnos, insultar o deprimirnos no vamos a lograr nada. Esto no es una tragedia! Si le ponemos un poco de humor lo haremos más llevadero, además… quitemos dramatismo a esto, ¡por favor!

Creo que están exagerando. Estamos sanos y salvos, tenemos aún nuestro equipo de subida y nos tenemos a nosotros, que es lo principal. ¿De qué desastre hablan? ¿De qué fracaso hablan? ¿Acaso no es una hermosa oportunidad que hemos tenido de llegar hasta aquí? ¿De tener esta amistad de años? ¿De que esta fuerte lluvia nos haya reunido en este espacio reducido para afianzar nuestra amistad? ¿Para aprender unos de los otros? ¿No es maravilloso esto que nos está pasando?

No me miren así, lo que quiero decirles es que no sean ingratos. La vida nos ha puesto siempre situaciones para aprender. Buenas o malas es solo una apreciación. Con solo pensar todo lo que hemos vivido juntos en estos 20 años no puedo menos que sentir una profunda alegría. Y sí, se puede estar con una alegría profunda a pesar de las circunstancias. Porque ser agradecidos aumenta la alegría. Y hay muchas cosas por las que debiéramos estar agradecidos.

Saldremos de esta. Y cuando salgamos, estaremos más fortalecidos. Cada uno consigo mismo y entre nosotros, con nuestra amistad. Cada uno de ustedes está poniendo lo mejor para atravesar esta adversidad. ¡Si nos unimos será mucho mejor!

6. FERNANDO

Los comentarios:

- No se me ocurre nada, no sé cómo vamos a salir.
- No tenemos posibilidades de movernos.
- ¿Cómo llegaremos al refugio?
- No termino de creer que estemos en esta terrible situación.

Fernando creyó necesario decir también unas palabras, dado que nadie estaba aportando ideas y solo se escuchaban las quejas.

No se trata de quedarnos en la queja o en las emociones del miedo, enojo o tristeza. Esas emociones están, todos las tenemos, y tenemos que tratar de regularlas porque si no, no podemos avanzar.

Tampoco se trata de ignorar que estamos en una situación compleja que implica riesgo. Tendríamos que poder tomar alguna decisión cuando afloje un poco el temporal. Aceptemos que esta es la situación y que quejándonos o victimizándonos no solucionaremos nada, solo gastamos nuestra energía en lo que no podemos modificar. Tampoco sirve pensar para atrás: "Si no hubiera venido..." porque no podemos volver el tiempo atrás. Tenemos que lograr hacer o mejor que podamos ante esta situación. Nadie nos está juzgando, dejemos de escuchar esos pensamientos autoritarios del "deberías"... y comencemos a intentar algún tipo de organización. Si solo nos miramos a nosotros mismos, no nos va a aparecer ninguna idea para el grupo.

Tiren ideas... ¿qué podemos hacer? ¿Qué se les ocurre? Pensemos y hagamos un plan principal y uno alternativo. ¡Usemos nuestra creatividad!

El miedo, la vergüenza y la culpa que cada uno de nosotros está sintiendo individualmente nos está frenando para que pensemos en conjunto.

Hay un caos, es cierto. Solo saldremos de este caos si aceptamos la situación tal como es. Si aceptamos las cosas como son, ¡adquirimos fortaleza!

Haremos lo mejor que podamos dada la situación que tenemos, ¡no sean ustedes sus peores jueces!

7. GABRIEL

Los comentarios:

- Ustedes dicen que de esta experiencia vamos a aprender... yo no estoy aprendiendo nada, estamos ante una adversidad sin sentido.
- ¿Por qué estamos acá? Parece una pesadilla. Quiero volverme a mi casa.
- Yo creo que voy a intentar volver para atrás. Quédense ustedes si quieren.

Entonces Gabriel, que había permanecido en silencio y solo había hablado para emitir quejas, pensó que era el momento de decir lo que estaba pensando. Le pareció que algo fundamental se le estaba escapando al grupo, por lo tanto dijo:

Afortunadamente, todos sabemos que lo mejor será pensar algo que nos beneficie a todos.

Ya hace un largo rato que estamos aquí y nos han surgido todo tipo de pensamientos y emociones. Agustín nos propuso revisar los pensamientos que no nos ayudaban, ser introspectivos, y luego Bernardo nos dijo que sería beneficioso reconocer qué tipo de emociones estábamos teniendo para intentar regularlas, para que no se vuelvan demasiado intensas.

Cristian propuso que nos tratáramos bien, que afiancemos nuestro vínculo de amistad, que la capacidad para relacionarnos es un don que no debemos perder en estas circunstancias.

Diego nos recordó que para que tomemos alguna iniciativa no teníamos que estar demasiado apegados a algunas creencias, afectos o a objetos materiales.

Eduardo nos invitó a reírnos de nosotros mismos. Y a que miremos alrededor... ¡cuánto tenemos! Nos dijo que siendo más agradecidos estaríamos más alegres.

Fernando habló de aceptar esta situación y a nosotros mismos tal en la situación que estamos y tal como somos. Dentro de lo caótico que puede parecernos lo que vivimos, hay una puerta que se abre desde la aceptación que nos conduce a algo nuevo, a un orden nuevo, a un camino creativo.

fortalecidos

Y yo quiero proponerles que salgamos de nosotros mismos y que pensemos en función de grupo. Que unamos nuestras fortalezas y que intentemos salidas a esta situación para mejorarla entre todos. Aprenderemos de esta manera a que si sumamos nuestros recursos, cada uno de nosotros saldrá más fortalecido, a la vez que hallaremos algún cambio a la situación presente.

¿Y qué es eso que aprendemos? Que entre todos es más fácil. Que si dejamos de lado el egoísmo y practicamos más seguido el altruismo, cambiarán quizás cosas pequeñas del mundo. Pero si todos hiciéramos lo mismo, el mundo entero cambiaría, ¿no? Tirar todos hacia un mismo lado. Dejar de quejarnos como niños y pensar en algo más elevado que echarnos culpas y de la propia supervivencia.

Les propongo también que cuando salgamos de aquí podamos contar a otros esta experiencia y qué hicimos para superarla. Y cómo hemos salido más fuertes de esta adversidad. ¡La gente querrá escucharnos!

No es que me alegre porque estemos en esta situación, pero sé que cuando salgamos de ella vamos a sentirnos mejor con nosotros mismos, más crecidos, más llenos de vida. Porque la vida es eso: situaciones agradables y desagradables, y las desagradables nadie las quiere pero inevitablemente siempre llegan. Y para cuando lleguen, deberíamos estar más preparados.

La luz

Ya llovía menos. Pero era de noche, y estaban perdidos.

En medio de la oscuridad apareció una pequeña luz que con los segundos se agrandó. Todos estaban en absoluto silencio observando perplejos la causa de esa pequeña luz que aparecía en medio de una noche tan negra.

-La luz de la esperanza – dijo uno. Y todos rieron, nerviosos pero aliviados.

fortalecidos

En segundos se dieron cuenta que era una linterna y divisaron una figura humana. ¡Y detrás otra!

Ellos les hicieron señales con la gastada linterna que tenían y las figuras comenzaron a acercarse hacia ellos.

- ¡Hola chicos! ¡Qué alegría haberlos encontrado!

Todos se saludaron con abrazos y manos, eufóricos.

- Con Nico salimos a buscarlos. Somos los guías nocturnos del cerro. Los vimos subir esta mañana y nos imaginamos que estarían resguardados de la tormenta. Perdón, no me presenté, mi nombre es Mariano.

- Nos imaginamos que estarían aquí, por eso vinimos casi directamente. Conocemos el cerro a la perfección, trabajamos aquí. –dijo Nico. Estamos a mitad de camino entre el refugio de la cima o el pie del cerro para bajar y salir del circuito definitivamente. ¿Qué quieren hacer?

Comenzaron a mirarse entre ellos.

- Yo quiero ir a la cima, ¿llegamos hasta aquí y no vamos a ir a la cima?

- Pero podría seguir lloviendo, y si estamos en el refugio y la tormenta sigue, no la vamos a pasar bien.

- Yo quiero bajar e irme a mi casa, estoy agotado.

- Yo bajaría, me quedaría en un camping y cuando mejoren las condiciones volvemos a subir..

- Yo tengo que volver a trabajar en dos días, no puedo hacerlo tan largo

- Votemos, la mayoría gana.

- Concuerdo con la idea del voto. Yo no sé qué hacer.

Mariano sacó una moneda y les dijo: si sale cara los guiamos hasta el refugio de la cima. Si sale ceca los ayudamos a bajar.

Todos expectantes, miraron cómo la moneda daba unas vueltas en el aire y al caer en una mano, el muchacho la tapó con la otra.

Fortalecidos

- ¿Qué creen que salió? – preguntó

- Cara.

- Sí, cara.

- Seguro que cara.

- Creo que cara.

- Hum ... ¿cara?

- Ceca.

- Ceca.

Ya está la decisión tomada. Salió cara. Subimos– dijo, sin mirar la moneda y guardándola en el bolsillo.

Juntaron sus pertenencias con cierto apuro, pero intentando no olvidarse nada.

Empezaron a caminar Mariano y Nico adelante, y los 7 amigos tras ellos, en fila india en medio de la oscuridad. La lluvia era ahora una suave llovizna, el frío se soportaba y las pálidas luces de las linternas daban la suficiente claridad como para seguir caminando y verse entre ellos, sin perderse.

- Vamos a llegar rápido porque conocemos un atajo. Con los mapas que tienen, podrán emprender el descenso sin problemas- dijo Nico.

En menos de media hora de caminata en ascenso, se comenzó a visualizar un refugio. Por la ventana se veía un resplandor rojizo y al acercarse vieron que había un hogar encendido con troncos y el ambiente estaba iluminado y cálido. Parecía que los hubiera estado esperando.

Comenzaron a quitarse las ropas húmedas con rapidez y a buscar en las mochilas ropa seca para cambiarse.

De pronto Agustín miró para todos lados y preguntó: ¿dónde están Mariano y Nico?

Todos miraron alrededor, uno de ellos salió por la puerta pensando que estarían afuera. Pero no, no estaban. La noche seguía oscura y fría. Tampoco se los escuchaba.

Prohibidos

- Quizás se volvieron, los veremos abajo cuando bajemos. Qué suerte hemos tenido de dar con ellos. – dijo Fernando.

El descenso

Ya fuera de peligro y sin las agresiones del clima que habían soportado durante todo el día, esa noche comieron, bebieron, rieron y descansaron lo suficiente como para levantarse al día siguiente con una sonrisa y la tranquilidad de que todo había pasado.

Pudieron disfrutar del paisaje, la vista era tan espectacular como les habían dicho. Llenos de energía y más tranquilos, pudieron conversar acerca de lo que había sucedido el día anterior ante el clima tan adverso. Se disculparon unos con otros si habían sido algo agresivos entre ellos, y reconocieron que habían estado dominados por sus emociones, especialmente por el miedo.

Pudieron decirse lo que admiraba cada uno del otro, dado que todos habían podido aportar algo que el resto no sabía. Entre todos habían podido atravesar la adversidad, aunque con errores, y todo lo sucedido les había dejado un gran aprendizaje, para sí mismos y respecto a los demás.

Ya no eran los mismos que subieron. Iban a bajar del cerro y algo en ellos ya había cambiado. La experiencia los había transformado.

Bajaron del cerro ese mediodía sin dificultad. El clima había mejorado mucho aunque no totalmente. Sin embargo el ánimo era otro. Todos estuvieron de acuerdo que al llegar a la ciudad no solo contarían a la familia y amigos lo que habían vivido, sino también lo que habían aprendido por haber atravesado una adversidad. También pensaron en difundirlo por las redes sociales, para mostrarle a otros que se puede atravesar situaciones adversas y que se puede salir fortalecidos individualmente y más unidos como grupo.

Fortalecidos

Cuando llegaron al pie del cerro preguntaron a un cuidador por Mariano y por Nico, con la idea de saludarlos y agradecerles.

- Nosotros no tenemos guías nocturnos, no conozco quienes son Mariano y Nico y de ninguna manera enviaríamos a guías. Es una práctica que no hacemos. Yo estoy aquí hace más de una década, no hay manera que desconozca quien trabaja en el cerro.

Ante tan contundente respuesta, se fueron en silencio al lugar donde pararía en micro en minutos, el que los llevaría de regreso a sus hogares.

Aportes de cada integrante a la resiliencia

Margarita Rodríguez Suárez

Cómo accionaron los 7 amigos:

1. AGUSTÍN:

Agustín posee una característica resiliente: es introspectivo, reconoce su funcionamiento mental y sabe que sus pensamientos pueden tender a las distorsiones, más aún en situaciones adversas.

Propuso a los amigos ser más reflexivos y observarse, para reconocer que estaban dominados por pensamientos con distorsiones en esos momentos de dificultad.

Sabemos que las distorsiones (cognitivas) son errores que cometemos al pensar. Todos las cometemos sin darnos cuenta. Cuando las conocemos, podemos reconocerlas y frenar su impacto sobre nuestras emociones y conductas.

Veamos algunas de las distorsiones cognitivas más frecuentes:

1) El pensamiento polarizado: es el pensamiento dicotómico, extremo, de “todo o nada”, “de blanco o negro”. Es el tipo de pensamiento extremo, sin matices, sin grises.

Fortalecidos

2) El pensamiento catastrófico: es el que siempre anticipa un mal futuro. Empiezan con el condicional "¿Y si…?" y la visión siempre es la peor de las alternativas disponibles.

3) Maximizar lo negativo y minimizar lo positivo: Maximizar es exagerar. Suele ir junto al pensamiento catastrófico. Es una visión sesgada, porque solo ve lo malo de una situación.

4) Etiquetamiento: es cuando se toman una o dos cualidades, se las generaliza y se emite un juicio.

5) Interpretación del pensamiento, o "lectura de la mente":

Cuando creemos que sabemos lo que están pensando otras personas. La mayoría de las deducciones a las que llegamos son equivocadas.

6) Generalización: Es cuando llegamos a conclusiones generales a través de un solo elemento.

7) Los "debería": Sucede cuando nos comportamos según unas reglas inflexibles para con nosotros mismos y para con los demás. Nos auto- exigimos la perfección y nos juzgamos con severidad.

8) Falacia de recompensa divina: La persona se comporta en forma "correcta" porque espera una recompensa divina, sobrenatural.

9) Victimismo: es cuando una persona trata de manipular a otra no con argumentos sino apelando a emociones, como por ejemplo el miedo, la culpa, o la vergüenza.

Es importante tener la capacidad de reflexión y observación, pensar y darnos cuenta que estamos pensando (introspección). Pero también es importante darnos cuenta que nuestros pensamientos suelen ser automáticos e intrusivos, y muchas veces contienen distorsiones. La psicología cognitiva nos dice que debemos prestar atención a las percepciones e interpretaciones que hacemos de los hechos.

fortalecidos

- No vamos a poder salir de aquí (visión catastrófica, pensamiento polarizado)

- Qué desastre, no tendríamos que haber venido (visión catastrófica)

- Este viaje es un fracaso (Generalización)

- Todo lo que organizamos es un fracaso, yo no me sumaré más con ustedes (Generalización)

- Yo soy el culpable de no haber mirando más pronósticos extendidos ("Debería": culpabilidad)

- Vamos a enfermarnos, y si nos enfermamos qué hacemos? (visión catastrófica)

- Cuando uno planifica desde la alegría siempre aparecen las desgracias (Generalización)

- Soy tan torpe, debería haber chequeado toda la información que teníamos acerca de esta subida ("Debería": culpabilidad)

- No tenemos que hacer nada, Dios nos va a ayudar (Falacia de recompensa divina)

- Yo vine aquí porque ustedes me convencieron y me siento muy mal. Arreglen este desastre (Victimismo)

- Todos ustedes son unos inútiles (Etiquetado)

.

2. BERNARDO

Bernardo posee la característica resiliente de la independencia emocional. Sabe reconocer cuándo las emociones le quitan autonomía haciéndolo su esclavo.

Propone a los amigos reconocer las emociones que estaban surgiendo ante la situación adversa.

Tenemos emociones básicas que cumplen con una función adaptativa, vienen en nuestro bagaje genético con la finalidad de ayudarnos en nuestra supervivencia. Hay autores que hablan de muchas emociones más, pero al menos es

fortalecidos

importante que reconozcamos las 4 básicas, primarias: miedo, enojo, tristeza y alegría.

Los amigos manifestaron así sus emociones:

- Estoy asustado, la lluvia no para (miedo)

- Y si no logramos salir de aquí? ¿Y si la tormenta no disminuye? (miedo)

- ¿Y si nos morimos aquí? (miedo)

- Quizás no vuelva a ver a mi familia (miedo, tristeza)

- No tenemos señal para comunicarnos, tengo ganas de llorar (tristeza)

- Los demás deben estar buscándonos, ¡qué pena! (tristeza)

- ¿Quién fue el que tuvo esta idea tan brillante de que hagamos este viaje? Tengo ganas de romper todo. (enojo)

- Son unos inútiles todos, unos fracasados, si salimos de esta no quisiera verlos más. (enojo)

- Se acabó nuestra amistad aquí, no los soporto más. (enojo)

Todos tenemos emociones, y ante una situación adversa van a manifestarse, lo cual está dentro de lo esperable. Pero es posible que esas emociones tomen intensidad, lo que dificultaría la posibilidad de pensar con claridad y actuar en consecuencia.

El miedo intenso desemboca en pánico. La tristeza intensa puede desencadenar una depresión. El enojo intenso puede llevar a la ira. Y si bien la alegría es una de las emociones que nos traen bienestar y que queremos mantener, el intento de hacerla permanecer puede llevarnos a buscar formas artificiales recurriendo a sustancias (drogas, alcohol, psicofármacos y todas las adicciones en general).

La regulación emocional consiste en reconocer la intensidad de nuestras emociones, para que ninguna pase un límite y nos genere dependencias, quitándonos así nuestra capacidad de comportarnos en forma más autónoma, necesaria para atravesar una situación adversa.

fortalecidos

3. CRISTIAN

Cristian posee una característica resiliente que es la de tener la capacidad para relacionarse. Sabe que esa capacidad lo ayuda a superar situaciones adversas, permitiendo no aislarse de otras personas. Para desarrollar aún más esa capacidad, sabe que puede profundizar sobre la comprensión de otros y sobre la empatía. Para eso, ha debido salir del propio dolor y poder mirar el dolor ajeno.

Aparecieron este tipo de comentarios:

- No sé a qué le tienen miedo, son unos cobardes

- Ya no tengo ganas de hablar con ustedes, me indigna esta situación.

- Tengo hambre, frío y estoy cansado. Hagan ustedes lo que quieran.

- No me importa lo que les pasa a ustedes. Esto ya no lo soporto. Quiero irme de aquí.

- Deja de quejarte, me pones más nervioso.

- ¿Estás llorando? ¡Levántate y aporta alguna idea!

- Voy a tomar el mando yo, ustedes son unos inservibles. A partir de ahora harán lo que yo les diga.

Cristian les propone disminuir la queja personal y pensar en función del grupo. Que amplíen la mirada a los otros y que salgan de sí mismos, que no caigan en el egoísmo. Si no desarrollan esa capacidad de relacionarse caerían en el aislamiento, peleándose todos con todos, solo observando lo que fue mal hecho, culpando a los otros de todos los errores, haciéndose de esta manera más difícil atravesar la situación compleja.

Las personas que poseen habilidades de comunicación son personas más resilientes, y que saben equilibrar mejor su necesidad de ser atendidos con la capacidad de brindarse y

fortalecidos

atender a otros. Tampoco se dejan contagiar demasiado por las intensas emociones ajenas.

4. DIEGO

Diego tiene otra característica resiliente: la de poseer iniciativa. Sabe que para poder salir de una situación adversa necesita de ese empuje. Así podrá evaluar alternativas y no quedará demorado en emociones o conductas que no lo favorezcan.

Para favorecer la iniciativa, propone a los amigos revisar sus apegos. Porque la mayoría de las veces no podemos avanzar o salir de una situación desfavorable porque no nos hemos dado cuenta que estamos apegados a algo. Este apego puede ser a emociones (miedos, culpas, vergüenzas), a creencias (mandatos, tradiciones, exigencias sociales), o a objetos materiales (dinero, vivienda, sustancias).

Hubo comentarios de este tipo:

- Esto no es lo que esperaba para mi vida ahora. Todo lo que hago en mi vida es exitoso, y esto no lo es.

- Yo tampoco, es una mancha negra en mi vida, un fracaso.

- Voy a tomarme otro ansiolítico

- Deja de empastillarte, mejor bajémonos esta botella de alcohol

- Se nos está arruinando todo el equipo, la ropa, el calzado. Con lo caro que es todo esto. ¡Qué fastidio!

5. EDUARDO

Eduardo posee el humor como característica resiliente. Les propone desdramatizar la situación, lo cual no significa minimizarla. Además les explica la diferencia entre reírse de los demás o reírse de sí mismos.

fortalecerte

Este factor de resiliencia algunas veces es cuestionado, porque se supone que si una situación es dolorosa o adversa, no se puede tener humor. Y menos aún estar alegres.

El humor es un factor de resiliencia porque aporta alivio emocional: estamos en un drama, pero por momentos puede suavizarse si la imagen de mí mismo se ridiculiza.

Además del humor, se puede desarrollar una alegría profunda. La alegría es una emoción que todos buscamos retener pero pareciera poco permitida por los otros y por la sociedad ante situaciones adversas, la mayoría de las veces por una cuestión de culpa. O, como dice Boris Cyrulnik "Cuando se es desgraciado, el placer nos da miedo". También se refiere a la alegría cuando dice que la resiliencia "es la capacidad de ser feliz aún cuando se tiene una herida en el alma".

¿Y cómo se puede estar alegres o ser más felices? A través de la gratitud, el ser agradecidos.

Ser agradecido no significa ser conformista, sino poder apreciar aquellos factores qué sí tenemos o hemos tenido. Es salir de la abstracción selectiva, de la visión de túnel y de la visión catastrófica, y poder reconocer aspectos buenos. Que no todo ha sido adverso. Y aunque hayan existido muchos hechos adversos, ellos han contribuido a que hoy seamos la persona que somos.

Una paciente me dijo una vez: por qué he tenido esta historia, por qué me pasaron estas cosas, por qué no habré tenido una vida más fácil.

Es difícil responder a esa pregunta, hay que encontrarle el sentido a lo adverso, al dolor. No siempre se encuentra y a veces demora mucho tiempo. Pero una respuesta sería que esa persona no hubiera crecido emocionalmente como lo hizo, no se hubiera transformado como lo hizo, no hubiera alcanzado la profundidad ni la sensibilidad que le permitió tener ahora una vida enriquecida, sintiéndose fortalecida. En pocas palabras, sin las situaciones adversas, no nos damos cuenta que somos seres resilientes.

5. FERNANDO

Fernando aportó otro de los factores de resiliencia: la creatividad unida a la aceptación.

- No se me ocurre nada, no sé cómo vamos a salir

- No tenemos posibilidades de movernos

- ¿Cómo llegaremos al refugio?

- No termino de creer que estemos en esta terrible situación

La creatividad "es la capacidad para crear orden, belleza y objetivos a partir del caos y el desorden". Pero solamente podríamos poner orden al caos si aceptamos la situación tal como es y tal como fue.

Cuando estamos atravesando una situación de adversidad, aparecen revisiones del pasado que originaron el presente. Y en esa revisión suelen aparecer reproches a otros o auto-reproches, emociones perturbadoras que remueven los sucesos y emociones que se despiertan ante lo que debería haber sido y lo que fue. Esta revisión del pasado aparece con frecuencia, y hasta cierto punto es necesaria, dado que desde allí surgirá una nueva comprensión.

Cuando el hecho se va comprendiendo y aceptando que ha de formar parte de la propia biografía, poco a poco se irá acomodando en un espacio que no implica el olvido, pero permite que se produzca algún orden nuevo.

Y es allí donde surge la creatividad, alguna idea acerca de qué camino nuevo se puede iniciar y cómo transitarlo. El hecho seguirá formando parte de la vida, pero no paralizará sino que llevará a otras acciones posibles.

"No hay biografía sin heridas" dice Cyrulnik. Y esto no significa que debamos resignarnos, dado que podemos ir aprendiendo a cuidarnos de cierta adversidad. Pero hay otra adversidad que muchas veces no se puede prever. Y sobre esa también podemos estar mejor preparados.

fortalecidos

“¿La creatividad sería hija del sufrimiento? ¿El tormento no es un alimento de la obra de arte? Se cuenta que un joven interrogó a André Gide: "¿Cómo debo hacer para llegar a ser un escritor?" "Vaya a la fábrica", le respondió el maestro. La felicidad no da más que páginas blancas. Pero triunfar en una prueba puede dar para un capítulo, tal vez para una obra.” dice Cyrulnik en "La maravilla del dolor" (1998)

7. GABRIEL

Finalmente, el séptimo factor de resiliencia lo aporta Gabriel, al hablar a sus amigos acerca de la moralidad, el altruismo y la trascendencia.

Los incita a pensar en función de grupo, a trascenderse, a dar un paso más de crecimiento saliendo del propio yo para ofrecer algo mejor a los demás.

El paso que les propone es el paso más elevado de la resiliencia, dado que el trabajo primero comienza con uno mismo y luego puede extenderse a los demás. No se puede dar a otros lo que uno no haya aprendido.

¿Y de qué manera trascendemos?

La trascendencia es atravesar el límite personal y ayudar a otros a atravesar su dolor. Solo cuando hemos trabajado internamente nuestro propio dolor, podemos transferirle a otros compañía, consuelo, contención y ayuda para atravesar el suyo.

Trascendemos también al exponernos, al contar lo que nos sucedió con nuestros aciertos y errores, con la intención de que llegue a otros y servir de ejemplo inspirador.

Víktor Frankl, neurólogo y psiquiatra austríaco, creador de la logoterapia (1905-1997), sobreviviente de varios campos de concentración, dijo que lo que “... lo esencial de la condición humana es el hecho de autotrascenderse, el que haya algo más en mi vida que no sea yo mismo... Algo o alguien, una cosa u otra persona distinta de yo mismo”

Fortalecidos

Para Frankl la autotrascendencia significa que el hombre "...tanto más hombre será cuanto que se olvide y se pase por alto, se deje a sí mismo atrás, al servicio de algo, de la consecución de su sentido, consagrándose a un deber o a otra persona, un cónyuge; entonces será él mismo".

La idea de Frankl es coincidente con la de la resiliencia, aunque este concepto no se hubiera desarrollado aún en su época.

Los vectores de salud del grupo: Viendo cómo el grupo de "Siete Amigos" desarrolló sus factores de resiliencia, y tomando ahora los conceptos que vimos de Pichon Riviere , podríamos decir que este grupo desarrolló gracias a la adversidad los 6 vectores:

Pertenencia: se generó el sentimiento de ser parte del grupo que ayudó a superar la adversidad a pesar de la tendencia inicial de algunos de sentirse apartados.

Cooperación: Hubo cooperación entre los miembros del grupo para solucionar la situación.

Pertinencia: Algunas emociones de los integrantes parecían desviar la pertinencia frente a la adversidad, pero luego lo encauzaban.

Comunicación: El grupo tuvo que trabajar con la modalidad de comunicación que mantenían y mejorarla, superando malentendidos y distorsiones.

Aprendizaje: Todo fue un proceso de aprendizaje a nivel individual y de grupo que ellos reconocieron.

Telé: El clima afectivo tuvo altibajos, pero cuando lograron estabilizarlo, fue un factor importante para la resolución exitosa de la situación. Esos "líderes" que aparecieron (los guías) ayudaron a destrabar el conflicto generando confianza y seguridad en ellos mismos.

fortalecidos

Resiliencia en la pareja

Margarita Rodríguez Suárez

Vamos a ocuparnos ahora de otro tipo de vínculo, el de la pareja. Cuando hablamos de pareja estamos hablando de la unión de dos personas que establecen un vínculo con un propósito definido. Si bien existen diversos tipos de parejas (socios laborales, amigos, terapeuta-paciente, docente-alumno, etc.), la pareja que aquí trataremos es la que establece un vínculo amoroso. El amor…

Qué es el amor

Pablo Cazau

Para el psicoanálisis el amor es energía libidinal, para el conductismo una reacción innata, para el existencialismo una forma de dar sentido a la vida, para la termodinámica entropía negativa, para la química una reacción exotérmica (que libera calor), y para la biología una condición de la supervivencia.

Pero una teoría no puede atrapar este sentimiento tan escurridizo: el amor es un cristal con infinitas facetas, un eterno misterio para los psicólogos, un motivo para seguir viviendo, y hasta una razón para morir.

Si lo queremos definir como una sensación maravillosa podemos confundirlo con el erotismo; si lo entendemos como un dar al otro lo mejor que uno tiene para que reciba lo que más necesita, lo podemos confundir con la caridad; si lo tipificamos como querer a alguien a pesar de sus defectos, podríamos confundirlo con la compasión, y así sucesivamente, lo que viene a confirmarnos que intentar definir este sentimiento tan simple y tan complejo a la vez, es como querer agarrar con la mano un puñado de aire, de manera que siempre estoy tentado a renunciar a definir el amor: será mejor sentirlo.

A falta de definiciones aceptables, hay quienes recurrieron a comparaciones metafóricas. Lady Blessington decía, por

ejemplo, que el amor en Francia es una comedia, en Inglaterra una tragedia, en Italia una ópera y en Alemania un melodrama. Otros lo compararon con un pegamento que se adhería al ser amado, con lo cual amar era como quedar pegado a alguien. Incluso la sustancia adhesiva amorosa se pega a cualquier cosa relacionada con la persona amada: un perfume, una canción o una confitería que inevitablemente la evocan.

Otros ven al amor como una planta que hay que regar diariamente para que siga creciendo, o por lo menos para que no se muera: la mujer en particular necesita que diariamente su hombre le demuestre su amor. "El tiempo que le dedicas a tu rosa hace que ella sea tan importante", decía El Principito de Saint Exúpery. Tampoco han faltado quienes conciben al amor como una atracción mutua entre átomos. El átomo de cloro no anda por ahí buscando uno de sodio para formar sal, pero cuando lo encuentra ¡ha encontrado el amor de su vida! Tal lo que sucede con el amor: sabemos que en algún lugar nos encontraremos con el ser deseado, hasta que finalmente una mirada nos advierte que ya está junto a nosotros. Es lo que pasa con un billete de cien dólares: muchos no van por la calle mirando la vereda a ver si lo encuentran, pero si lo hallan por azar, la atracción será instantánea. Y ni qué hablar si se encuentran dos átomos de hidrógeno para formar helio, una reacción química que libera una enorme cantidad de energía. ¿Tal vez se trate del fogoso encuentro de los amantes?

Aunque no pueda encerrarse el amor en los estrechos límites de una definición o de una metáfora, podemos al menos identificar varios tipos de amor. Para Rochefoucauld hay una sola clase de amor, pero tiene mil copias diferentes, con lo cual presumiblemente hacía referencia al amor conyugal, al amor a los padres, al amor a los hijos, al amor entre hermanos, al amor entre amigos, el amor a uno mismo, el amor a la patria, el amor a la humanidad en su conjunto, el amor al psicoanalista, y hasta al amor a los animales.

La pareja y sus problemas

Margarita Rodríguez Suárez

El amor es lo que une a esta clase de vínculo, sentimiento de difícil definición, como hemos visto. Algunos tienden a asociar a la pareja con aquellos aspectos más románticos, más pasionales o más irracionales. Y hay otros que advierten que el amor contiene además un aspecto racional que se debería desarrollar para que la pareja crezca en salud.

Así encontramos a Aaron Beck que con el título de su libro nos dio el mensaje "Con el amor no basta" (Beck, A., 1990).

No hay vínculos perfectos, nadie tiene la fórmula de la felicidad, desarrollar resiliencia tampoco lo es. Pero podemos hacer siempre lo mejor con lo que tenemos y aprender a mejorarlo aún más.

Conocer acerca de cómo mejorar nuestros vínculos colabora para que no repitamos errores, que seguramente los hemos cometido.

Veamos qué va sucediendo cuando dos personas entablan un vínculo amoroso. Sus miembros detectan al principio solo las coincidencias: atracción, intereses, deseos, gustos, valores, intenciones, etc. Con el tiempo se van conociendo realmente y aparecerán seguramente las diferencias. Algunas parejas no sobreviven a las primeras diferencias y se separan, y otras atraviesan esa "desilusión" (el otro no era como lo había imaginado). Esta primera desilusión es la primera prueba interna que deberá enfrentar la pareja, la de las propias expectativas. No hay un momento exacto en el que esto ocurre, algunos hablan de los primeros 3 meses, otros de 6 y otros de hasta 1 año.

En ese tiempo también pueden transcurrir otros inconvenientes externos a la pareja, individuales de cada miembro, en el que también se irá midiendo el grado de acompañamiento que se brinden.

Poco a poco se van estableciendo ciertos acuerdos y modos de funcionamiento sobre distintas áreas que harán de la pareja

Inédito

una unión única y singular. Estos acuerdos pueden ser explícitos (hablarse entre los miembros), o implícitos (se van estableciendo desde los comportamientos y experiencias que viven en común a través del tiempo).

Los acuerdos no son fijos, se van negociando y re- negociando porque la pareja es un vínculo dinámico. Se van tomando decisiones, desde quién se ocupa de ciertas tareas hogareñas hasta qué hacer en vacaciones o en el tiempo libre, ya sea se trate de parejas convivientes o no.

La pareja se va extendiendo así sobre las siguientes áreas, logrando acuerdos:

1. La de tareas cotidianas: distribución de las tareas de la casa: limpieza, alimentación, compras, pagos, trámites, etc.

2. La económica: cómo distribuyen los gastos, cómo administran el dinero, nivel de ahorro, gastos comunes y gastos personales, etc.

3. La laboral: si ambos trabajan, cómo se generan los ingresos, horarios de trabajo, ambientes laborales, etc.

4. La social: amigos de cada uno y amigos comunes, salidas, encuentros, relación con vecinos y la comunidad, participación en las redes sociales, etc.

5. La familiar: familias de origen, hijos de cada uno de anteriores uniones, etc.

6. La sexual: grado de satisfacción de ambos, frecuencias, formas e intereses de cada uno.

7. La de los hijos: planificación de la descendencia, ocupación y compromiso de cada uno con los hijos en común o de cada uno, educación, escolaridad, tiempo libre, etc.

8. La del ocio: intereses personales y comunes, vacaciones, cumpleaños, fines de semana, salidas, festejos, etc.

Las diferencias siempre existirán, pero alteraciones en estas áreas puede producir conflictos. Llamaremos “pareja resiliente” no a la que tiene ausencia de conflictos y que vive en permanente armonía, sino a aquella que atraviesa las

formaciones

diferencias y los conflictos y que al resolverlos sale de ellos fortalecida.

Es aquella pareja en la que cada integrante pone los mejores recursos individuales resilientes "en auxilio" de la pareja que lo necesita. Los recursos internos individuales resilientes serán beneficiosos a la hora de atravesar las crisis. Pero no son una absoluta garantía de "pareja resiliente", ya que existiría una capacidad propia en sí misma que deberá desarrollarse en el momento en que se atraviese esa crisis y tendrá características únicas y propias del vínculo.

Resiliencia reactiva y proactiva en la pareja

Margarita Rodríguez Suárez

En este tipo de vínculo también podemos hablar de una resiliencia reactiva y una resiliencia proactiva.

Hablamos de resiliencia reactiva cuando una pareja atraviesa diferentes obstáculos y adversidades, y superan las crisis, saliendo de las mismas fortalecida. A través del tiempo y de las sucesivas experiencias que les toque vivir, se apoyarán en esas fortalezas y al mismo tiempo podrán desarrollar más recursos resilientes. Seguramente hayan desplegado los recursos que consideraron más apropiados, sin saber incluso acerca del concepto de resiliencia.

Y la resiliencia proactiva es cuando sus integrantes desarrollan recursos para fortalecer la relación aún antes de que se le presenten problemas. Quizás no hayan atravesado adversidades aún y tal vez tampoco las atraviesen, pero sí es muy probable que se vean expuestos a crisis y cambios a lo largo del tiempo porque los vínculos son dinámicos. De esta forma, si los cambios aparecen, no serán tan intensos y serán superados con mayor rapidez.

Una pareja puede necesitar accionar recursos resilientes por varios motivos:

fortalecidos

1. Atravesar crisis vitales personales (de alguno de sus miembros o de ambos): más adelante veremos qué son las crisis vitales individuales.

Que los integrantes de la pareja ya sean personas resilientes ayuda, aunque no será "garantía" de una buena relación de pareja.

2. Crisis vitales de pareja: Obstáculos y problemas propios de la pareja, relacionados con las diferencias que pueden aparecer en las diferentes áreas y que demandarán el accionar de nuevos recursos para atravesarlos. Ejemplos de crisis vitales en la pareja pueden ser: comenzar a convivir, casarse, tener hijos, mudarse, cambiar de trabajo, el desempleo de alguno de los integrantes, el crecimiento económico, las pérdidas económicas, la infidelidad, la jubilación, la llegada de los nietos, una enfermedad de alguno de los integrantes, la menopausia/andropausia, la convivencia con algún padre/madre de alguno de los integrantes, la pérdida del deseo sexual, la ausencia de sexualidad, etc.

3. Problemas internos de la pareja: además de los sucesos externos, quizás los factores más importantes que determinarán el futuro de la relación son los referidos a la interpretación de los sucesos, los problemas de comunicación, la diferencia de expectativas y las creencias irracionales de alguno de los dos o de ambos, inconvenientes en la toma de decisiones, el grado de regulación emocional que tenga cada integrante, etc.

Características de las parejas resilientes

Margarita Rodríguez Suárez

1. La capacidad de reflexión. Reconocimiento de pensamientos y sus distorsiones, expectativas y creencias irracionales.

2. Capacidad de independencia: reconocimiento y regulación de emociones. Paciencia y tolerancia.

fortalecidos

3. Capacidad para relacionarse: comunicación entre la pareja, asertividad y vida social. Comprensión y empatía.

4. Capacidad de tomar iniciativas, reconocer apegos y dependencias.

5. Tener sentido del humor. Saber generar alegría. Sostener y fomentar la gratitud.

6. Ser creativos. Actitud de "construcción". Aceptación de las diferencias.

7. Apoyarse en valores morales compartidos: respeto, cuidado, amor, compromiso. El altruismo y la trascendencia.

1. La capacidad de reflexión. Reconocimiento de pensamientos y sus distorsiones, expectativas y creencias irracionales.

Otario, que andás penando sin un motivo mayor,
¿quién te dijo que en la vida todo es mentira, todo es dolor?
"Otario qué andás penando" Tango de Delfino y Vaccarezza

Aaron Beck explicó en su libro "Con el amor no basta" cuáles son los problemas más comunes que se encuentran en las parejas, y que la mayoría de ellos proviene de las distorsiones cognitivas, es decir, de la interpretación errónea de los sucesos. Estas distorsiones de pensamiento que provocan conflictos en las parejas serían las mismas que hemos visto cuando nos referimos a la resiliencia individual y grupal: el pensamiento negativo que conduce a la provocación y a la rabia, el cambio que se produce de la idealización a la desilusión (con pensamientos polarizados de todo o nada), la imposición de expectativas y reglas rígidas que producen frustración y enojo, los prejuicios que provocan hostilidad, la creencia de que

fortalecidos

sabemos lo que piensa, siente, y los motivos del comportamiento del otro, etc.

Será más resiliente la pareja que tenga la capacidad de:

- reconocer que el propio sistema de "decodificación" de cada integrante puede ser defectuoso o incompleto (ninguno tiene la verdad absoluta).

- que nunca podremos conocer totalmente los pensamientos, sentimientos, el estado de ánimo y las actitudes de la pareja, y que no tenemos por qué intentarlo de forma tan precisa u obsesiva (problemas con los celos, las exigencias, la dependencia emocional, etc).

- que no somos adivinos, no sabemos con exactitud el por qué de sus conductas o actitudes (aunque podemos mejorar la comunicación)

- que nuestro estado de ánimo influye en la forma en que interpretamos la conducta de los demás (nuestra forma de descifrar la conducta del otro de acuerdo a nuestras propias creencias)

"La pasión, por supuesto, une a la pareja y crea el clima de una relación duradera y estable. Además, el amor y el afecto pueden suavizar muchas tensiones que se producen en las parejas y pueden invalidar el natural egocentrismo que asoma periódicamente. No obstante, el amor solo no es suficiente para proporcionar los lazos que unen una relación. Las otras cualidades básicas que consolidan el vínculo matrimonial y aseguran la durabilidad de una relación van surgiendo en forma paulatina y espontánea. Si no llegan a desarrollarse, las parejas deberán hacer un esfuerzo para incorporarlas en la relación.

Una vez que las fuerzas necesarias para la estabilidad (compromiso, lealtad, confianza) se han desarrollado, protegen la unión, la intimidad y la seguridad del vínculo amoroso. Saber que su pareja nunca lo (la) abandonará, por ejemplo, da una sensación de seguridad y confianza en la relación"(Beck, 2011).

Todos los derechos reservados

2. Capacidad de independencia: reconocimiento y regulación de emociones. Paciencia y tolerancia

Ven y apiádate de mi dolor, que estoy cansada de llorarte,
sufrir y esperarte y hablar siempre a solas con mi corazón.
Ven, pues te quiero tanto, que si no vienes hoy
voy a quedar ahogada en llanto…

"En esta tarde gris" Tango de Mores y Contursi

Si cada integrante ha comenzado su trabajo interno personal de reconocimiento y regulación emocional, trasladarlo a la pareja puede ser más sencillo. Lo mismo que sucede a nivel individual y en los grupos, sucede en este tipo de vínculo.

Ser independiente significa poder poner límites saludables entre los integrantes, es poder poner cierta distancia emocional y física cuando es necesario, sin llegar por eso la pareja a distanciarse o aislarse. Y para poder poner una distancia emocional saludable es necesario hacer previamente un reconocimiento de las emociones.

¿En qué consiste el trabajo de reconocimiento y regulación emocional?

a) Reconocimiento:

Una emoción es una reacción psico-fisiológica que emitimos como respuesta a un estímulo del entorno. Son adaptativas y universales, vienen con nuestro "bagaje genético" al servicio de la supervivencia de la especie. Las emociones básicas o primarias las compartimos con los animales.

Estas son: la alegría, el miedo, el enojo y la tristeza.

Algunos autores hablan de 6 emociones (Paul Ekman: sorpresa, asco, tristeza, miedo, ira y alegría) y otros de 8 (Robert Plutchik: sorpresa, rechazo, tristeza, miedo, enojo, confianza, alegría y expectativa).

fortalezas

Las emociones cumplen una función adaptativa: preparan al animal para dar una respuesta conductual apropiada a la situación. No existen emociones buenas o malas, aunque en el lenguaje coloquial las denominemos así, dado que todas son beneficiosas en el momento correcto.

La alegría cumple la función de mantener y repetir, sirve a los fines de la reproducción. Es un sentimiento afectivo, de corta duración y que nos provoca sensación agradable. Se manifiesta a través del optimismo, triunfo y nos trae un aumento de la energía.

El miedo es la reacción que nos protege de los peligros. Es un sentimiento de inquietud causado por un peligro (en el caso del ser humano) real o imaginado. Prepara al individuo para atacar o huir.

El enojo nos permite delimitar nuestro territorio, físico y psíquico (en el caso de los seres humanos). Es un sentimiento de fastidio, de molestia, de furia, hostilidad, u odio. Nos ayuda a aparentar fortaleza. Nos conduce a hablar. Provoca generalmente una conducta de ataque.

Y la tristeza es un estado natural o accidental de aflicción, autocompasión, melancolía, desaliento, desesperanza, soledad, pesar o duelo ante una pérdida. Nos permite asimilar los eventos dañinos.

Si reconocemos nuestras emociones primarias será más fácil comprender y reconocer las emociones del otro integrante de la pareja.

b) Regulación:

Hablamos de regulación para referirnos al reconocimiento de que una determinada emoción está teniendo una determinada intensidad durante un tiempo más prolongado, produciendo mayor malestar.

La alegría es la emoción que todos queremos prolongar y mantener, pero si se quisiera mantener sus efectos por más tiempo o aumentar su intensidad, se corre el riesgo de recurrir

a determinadas conductas o consumo de sustancias que dejarían de producir bienestar y que puede llevar a alguna adicción (adicción a las drogas, al alcohol, al juego, etc.)

El miedo, cuando logra gran intensidad, se transforma en pánico. (Estrés, ataques de pánico, fobias, todos los trastornos de ansiedad en general.)

El enojo cuando logra intensidad se transforma en ira. Y la mayor intensidad de la tristeza es la depresión.

El hecho de poder reconocer las emociones propias y regularlas si es necesario, es un factor que mejora los vínculos porque clarifica estados de conflicto. Por ejemplo: si un integrante reconoce que está enojado porque ha tenido que soportar una injusticia en su trabajo, no trasladará esa emoción a su pareja enojándose con ella si le pide un favor. Por el contrario, intentará calmarse y luego estará con mejor disposición para atender su reclamo.

Y en relación a la tristeza, también sería necesario conocer y reconocerla para poder enfrentarla, no huir de ella. “La forma más frecuente, si somos ignorantes, de enfrentarnos al dolor, consiste en tratar de escapar de él sumiéndonos en algo placentero, lo que conduce a una búsqueda ciega del placer sensorial y acaba desembocando en la angustia y el problema” Jon Kabat-Zinn.

Algunos problemas de pareja aparecen debido a que uno de los integrantes está atravesando alguna situación relacionada con la ansiedad (la mayor intensidad del miedo), y no lo comunica al otro integrante a veces por vergüenza o para no preocuparlo. Así por ejemplo, quien tenga alguna fobia o esté padeciendo ataques de pánico intentará evitar salidas o compartir actividades debido a la extrema ansiedad que padece. Es importante en esos casos reconocer el miedo (y el pánico) y comunicarlo al otro integrante para que no haya malentendidos y permitirle comprender lo que esté sucediendo.

Otro ejemplo es cuando uno de los integrantes ha tenido algún tipo de pérdida (de trabajo, económica o el fallecimiento de

algún familiar o amigo). Esta situación normalmente lleva a sentir tristeza. Si el otro integrante no es empático, en vez de acompañarlo o contenerlo, intentará presionarlo para que salga de ese estado sin respetar los tiempos internos de duelo. Esto también llevará a malentendidos o conflictos.

Otra emoción a regular en la pareja es el enojo. Si uno de los integrantes no puede regular la propia intensidad, afectará inevitablemente al otro. El control del enojo para que no se convierta en ira es un trabajo individual para lograr una convivencia armónica. Hay herramientas de comunicación que pueden aprenderse para mejorarla, tales como la observación de la "ola" emocional, la meditación que hablaremos en el próximo capítulo o la asertividad que explicaremos a continuación.

Existe el mito de la catarsis, que dice que enojo debe poder "descargarse" porque si no puede ocurrirnos algo peor (enfermarnos, estallar, explotar). Esta creencia es un argumento que justifica respuestas impulsivas propias o de otros, pero sin fundamento real acerca de su beneficio.

"Es mejor expresar el enojo que reprimirlo" es el mito que los autores Lilienfeld y Lynn tratan de desterrar en su libro "50 mitos de a Psicología popular" (Lilienfeld, S. y Lynn, S. 2012) y que tendría su origen hace 2.000 años atrás cuando el filósofo griego Aristóteles propuso que a través de las obras de teatro trágicas se estaba haciendo "katharsis", una especie de "purga", una purificación de las emociones negativas como la ira.

El psicoanálisis retomó el concepto de Aristóteles y Sigmund Freud denominó Método Catártico al procedimiento terapéutico consistente en descargar las emociones de alguna experiencia traumática, que habían quedado bloqueadas. A partir de allí se ha creado el mito en Psicología de que las emociones negativas había que descargarlas, aún con agresividad, dado que de esta manera se produciría una "purificación". La evidencia científica confirma que hay otras maneras de canalizar el enojo sin necesidad de producir una

descarga impulsiva o agresiva que perjudique a la persona o a otros.

Pensamientos, emociones y conductas (junto a un cuarto elemento: los síntomas físicos) están relacionados y se afectan unos a otros. Los hechos afectarán a las emociones, pero el pensamiento recurrente puede "alimentar" a una emoción e intensificarla, al punto de traernos malestar. Por eso es importante siempre revisar los pensamientos y saber que reconociendo los pensamientos y las distorsiones podremos ayudarnos a regular las emociones para que no se nos tornen tan intensas.

3. Capacidad para relacionarse: comunicación entre la pareja, asertividad y vida social. Comprensión y empatía

Nada me has contado de tus cosas…
Deben ser más tristes que las mías…
Pero si la planta tiene rosas olvidemos esas cosas del corazón.

"Esas cosas del corazón" Tango de Howard y Contursi

No es difícil darse cuenta que aquellas parejas que no tienen buena comunicación serán parejas que menos recursos tendrán en el momento en que se les presente algún problema.

Pero lo difícil a veces es saber a qué le llamamos "buena comunicación". Para que la pareja desarrolle buena comunicación entre ellos mismos y los otros, habría que prestar atención al contenido de lo que se dice pero también a la forma de emisión (cómo se dice). Otro elemento importante es el prestar atención a la forma en que uno recibe (cómo escuchamos). Si alguno de estos 3 elementos está alterado, la comunicación se verá alterada.

Hay una frase (desconozco el autor) que dice: "Entre lo que pienso, lo que quiero decir, lo que creo decir, lo que digo, lo que quieres oír, lo que oyes, lo que crees entender, lo que

fortalecim

entiendes, existen nueve posibilidades de no entenderse".

La asertividad es una herramienta que mejora las comunicaciones: es un estilo de comunicación que permite expresar nuestras opiniones, defendiendo nuestros derechos de forma eficaz, sin estar en el polo sumiso ni en el polo agresivo.

Cuando los integrantes no son asertivos, expresarán sus opiniones y emociones en forma extrema: o con silencios, comentarios reprimidos, miedo a hablar, aceptando todo lo que no se quiere aceptar, etc. O con expresiones de enojo y/o agresivas para con el otro.

Otra habilidad de la buena comunicación es el desarrollo de la comprensión y la empatía. Comprender lo que le sucede al otro o lo que quiere transmitirnos no significa, necesariamente, aceptación. Significa que se puede reconocer por qué el otro se siente como se siente, o piensa como piensa, y poniéndose en el lugar del otro sin juzgarlo podemos escucharlo mejor. No significa que tengamos que compartir su opinión, emoción o conducta.

Para ser empáticos la persona ha de ser capaz de acallar su ego, sus propias opiniones, porque es la única manera posible de abrirse realmente al otro. También requiere cierta regulación emocional como para no "contaminar" la escucha con nuestras emociones o pensamientos.

Finalmente reconocer que el ser empáticos y acallar nuestros pensamientos y emociones durante la escucha no significa irse al polo sumiso de la asertividad, sino que es un estado temporario en el que tiene prioridad la escucha y la comprensión de lo que le sucede al otro: su momento de expresión, y que el otro integrante tendrá el suyo.

4. Capacidad de tomar iniciativas, reconocer apegos y dependencias

Mía
Aunque tú vayas por otro camino
Y que jamás nos ayude el destino
Nunca te olvides sigues siendo mía

Mía. Aunque con otro contemples la noche
Y de alegría hagas un derroche
Nunca te olvides sigues siendo mía.

"Mía" Bolero de Armando Manzanero

La iniciativa es la capacidad de hacer algo, de participar de la dinámica propia del vínculo de pareja, de tomar decisiones, de hacerse cargo y de ejercer el control de nuestras conductas.

La iniciativa es necesaria en la pareja porque es la que le imprime la dinámica. Puede suceder que alguno de los dos integrantes tenga más capacidad de iniciativa que el otro, o que algunas veces sea uno y otras sea el otro quien aporta el movimiento.

Las parejas van teniendo sus rutinas sin que por eso deban permanecer estáticas. Los cambios implican decisión y para eso se requiere iniciativa. Cuando en la pareja hay sucesos de conflicto, uno de los dos o ambos deberán abrirse a soluciones que les permitirán salir del lugar en el que están y poder transformarse, mejorar, para atravesar la adversidad.

Pero no siempre se pueden tomar decisiones con total iniciativa o libertad. Muchas veces las creencias y las emociones de cada uno hacen que estos cambios se demoren.

Y un factor fundamental de la pareja es la revisión de lo que significa para ellos el apego y el desapego, es decir, la mayor o menor cercanía emocional dentro del vínculo.

El apego saludable tiene una frontera que debe observarse para que no pase a ser excesivo. Si el apego es excesivo, se convierte en limitante de las iniciativas.

Las parejas con un excesivo apego afectivo se convierten en disfuncionales y son dominadas por los miedos e inseguridades de algún integrante o de ambos. Se establecen de esta manera relaciones de desigualdad, de dominio y dependencia, rigidez y exigencias irracionales preparando el clima para que aparezca la descalificación, la agresión, los engaños, la celotipia, o los abusos de todo tipo incluida la violencia física.

El desapego no significa desamor, sino una distancia emocional óptima que le permita a cada integrante el crecimiento y desarrollo necesarios para su evolución personal a la vez que la pareja, como un compromiso asumido por ambos, sigue construyéndose y creciendo para su afianzamiento y solidez. Es la toma de conciencia de que estar en pareja no significa sacrificar su vida por el otro ni una forma de vinculación asfixiante.

5. Tener sentido del humor. Saber generar alegría-Sostener y fomentar la gratitud

Contigo aprendí que existen nuevas y mejores emociones
Contigo aprendí a conocer un mundo lleno de ilusiones.
Aprendí que la semana tiene más de siete días
A hacer mayores mis contadas alegrías
Y a ser dichoso yo contigo lo aprendí…

"Contigo aprendí" Bolero de Armando Manzanero

Las parejas que saben reírse juntas y de sí mismas son más resilientes. Aquellas que saben generarse alegría, que ponen las mejores emociones al servicio de la armonía. No se tratará de tapar lo negativo ni lo doloroso, sino no darle más poder del que se necesite.

Cómo generar alegría en la pareja: reconociendo y valorando lo mejor del otro, haciéndoselo saber. Resaltando las virtudes de la pareja, de lo logrado, de lo superado. Siendo agradecidos de las atenciones del otro, de su presencia, de su disposición, de su compromiso. Agradecer al otro todo lo bueno que es capaz de dar, en vez de focalizarse en los defectos y las diferencias.

Cuando se atraviesen dificultades, podrán apoyarse sobre esos pilares, los puntos fuertes de la pareja.

"Si en el amor no hay alegría, no se trata de verdadero amor. Si estamos sufriendo y llorando todo el tiempo o si se hace llorar a la persona que amamos, eso significa que no se trata de un verdadero amor, incluso puede llegar a ser lo opuesto a él. Si en la relación de pareja no hay alegría, seguro que no es un verdadero amor" Thich Nhat Hanh.

6. Ser creativos. Actitud de "construcción". Aceptación de las diferencias.

Qué ganas de encontrarte después de tantas noches.
Qué ganas de abrazarte, ¡qué falta que me haces!...
Si vieras que ternura que tengo para darte,
capaz de hacer un mundo y dártelo después.
Y entonces, si te encuentro, seremos nuevamente,
desesperadamente, los dos para los dos.

"Qué falta que me hacés" Tango de Pontier y Silva

Para poder avanzar y salir del lugar del conflicto, la pareja necesita hacer algún movimiento que los lleve a la resolución del mismo o hacia algún lugar diferente que implique mejora.

Se desplegará un orden nuevo en la medida que ambos acepten sus diferencias y a pesar de ellas, decidan seguir construyendo para la pareja.

Aceptar las diferencias no significa estar de acuerdo en todo Tampoco tiene que gustarle a uno todo lo que el otro haga. En estos casos también se puede incorporar lo que hemos visto

acerca de la paciencia y la tolerancia, como dos ingredientes indispensables para fortalecerse.

Algunas veces la crisis vital vivida deja a sus integrantes devastados, sin energía para seguir adelante y con la creencia de alguno de ellos (o de ambos) que no se podrá continuar con el vínculo. Está en ellos el intentarlo, desplegando todos los recursos resilientes que ambos tengan ya individualmente, poniéndolos al servicio de la pareja para atravesar ese momento de la mejor manera posible y buscando el mejor resultado, intentando que sea el que menor daño produzca.

7. Apoyarse en valores morales compartidos: respeto, cuidado, amor, compromiso. El altruismo y la trascendencia

Felices años que en este nido
dieron sus frutos de bendición,
nuestros hijitos, que ya son hombres
buenos y honrados como tú y yo-

"Calor de hogar" Tango de Carrere y Fernández Blanco

Finalmente, un factor de resiliencia en la pareja es el compartir valores en común. Debería haber un acuerdo, no necesariamente exacto o perfecto, del significado de ciertos valores morales y de capacidades que se pondrán a disposición de la pareja.

Valores como el amor, el cuidado, el respeto, la fidelidad, el compromiso son pilares de la relación y para que el vínculo se fortalezca, estos valores deberían ir fortaleciéndose y permanecer a través del tiempo.

Al atravesar alguna crisis, alguno de estos valores puede descuidarse en alguno o ambos miembros, pero si la pareja es consciente del desvío y decide trabajar sobre él para solucionarlo, es posible que el vínculo se haga más resiliente.

fortalecidos

Si alguno de los miembros quebrara este acuerdo en forma permanente, es muy posible que la relación también se quiebre.

El trabajar sobre los factores de resiliencia permite la prevención de conflictos o crisis adversas, y si éstas ocurren, es probable que la pareja pueda atravesarlos y salir fortalecida de ellos.

Una pareja que comparte valores es más sólida. Y una pareja desde esa solidez puede trascenderse. La trascendencia no solamente es la planificación de la descendencia sino también la posibilidad de encarar alguna actividad conjunta cuyo objetivo sea el beneficio de otro u otros (por ejemplo alguna actividad de ayuda comunitaria, encarar un proyecto solidario, actos de altruismo, escribir juntos un libro, etc.)

Beck habla de ciertos cimientos del matrimonio. Estos son: Cooperación, Compromiso, Confianza, Lealtad, Fidelidad.

Una pareja con cimientos es una pareja que ante las crisis, podrá apoyarse sobre ellos para atravesar los momentos difíciles, entrando en proceso de transformación y cambios que fortalecerán a sus miembros y a la pareja en sí misma.

Podríamos decir que la resiliencia es una capacidad que la pareja irá desarrollando a través del tiempo y el amor será el condimento que posibilite su crecimiento. No hay una medida de resiliencia a la que se deba llegar, tampoco estará en relación con la cantidad de adversidades que hayan atravesado, sino con la capacidad de cada integrante de desarrollar sus propios factores protectores y que sean capaces de ponerlos en beneficio de la unión.

Finalmente queda que por preguntarnos qué sucede con aquellas parejas que se forman de la mitad de la vida en adelante o cuando cada integrante ya ha tenido otros vínculos anteriores, porque este proceso, como hemos dicho, lleva un tiempo que muchas veces las parejas nuevas no llegan a transcurrir. A estas uniones también se las podrá llamar

Fortalecidos

resilientes si los miembros han podido desarrollar sus factores, han atravesado sus propias adversidades y han salido fortalecidos. Porque fortalecidos es más sencillo estar en pareja y sentirse bien.

Cuándo hubo proceso de resiliencia

Margarita Rodríguez Suárez

A modo de resumen decimos que, tanto a nivel individual, como de grupo o de pareja, se ha desarrollado resiliencia cuando se manifiestan ciertas variables:

- Cuando ha habido una nueva comprensión de lo que se ha vivido. Esta nueva comprensión aparece como "iluminaciones" o "revelaciones" (no de carácter místico, sino psíquicas).

- Cuando esta nueva comprensión lleva a aceptar la situación vivida como parte de la biografía.

- Cuando ya ha aparecido un nuevo camino, o indicios de él.

- Cuando la persona (o las personas) encontraron el por qué y el para qué les sucedió el hecho. Cuando le han encontrado un sentido.

- Cuando la persona o el grupo es consciente que aprendió cuáles son las cosas que ya no quiere para su vida y cuáles sí quiere. Cuando aprendió a cuidarse, protegerse y quererse más y mejor.

- Cuando se ha producido una transformación interna: ahora la persona es más consciente de los recursos que posee, los que debe desarrollar, y se siente más fortalecida para enfrentar la vida.

- Cuando ha pensado en trascenderse, es decir, ayudar a otros de alguna manera a superar sus adversidades (entrando en algún grupo, ayudando individualmente a seres cercanos, a través de la formación y la especialización, a través de algún arte o a través de la aplicación de alguna disciplina o ciencia de la salud).

fortalecidos

Es muy probable que ante una situación adversa inesperada que nos toque vivir, podemos sentir que no hemos aprendido nada del pasado, a pesar de que hayamos tenido otras situaciones difíciles.

Esta sensación de no saber sucede casi siempre debido al desconcierto. Si bien sabemos que la vida no nos promete un camino de rosas, en nuestro interior tal vez aún funcione ese secreto deseo de que todo sea más fácil.

Por eso, cuando algo adverso ocurre, pareciera que volvemos al punto cero. Pero a pesar de tener un cierto parecido, hay transformaciones internas que ya están incorporadas aunque no seamos del todo conscientes.

Entonces todo lo que se nos presenta comenzamos a encararlo con otra actitud. Nos decimos "Si pasé aquello, puedo pasar esto". Y allí es cuando se puso en marcha nuestra resiliencia.

Algunas personas no se sienten capaces de afrontar solas una situación adversa que se les presenta, entonces piden ayuda: a un amigo, a un familiar, a un terapeuta, a un profesional de la salud, a un religioso.

Esa búsqueda de ayuda es también el primer paso de la resiliencia, dado que la persona está buscando lo mejor para atravesar la adversidad.

La crisis vital como experiencia bisagra

Pablo Cazau

Introducción

En general, una **crisis** es una situación de cambio en la cual momentáneamente no se puede enfrentar la nueva situación con los recursos ya conocidos. En este amplio sentido, una crisis puede ocurrirle a una persona, a una ciencia, a un plan económico, etcétera. Así, por ejemplo, una ciencia puede entrar en crisis cuando de momento no puede explicar los nuevos hechos con las viejas teorías. Asimismo un plan

económico podría entrar en crisis cuando no puede resolver ciertos imprevistos como un desastre natural o alguna coyuntura financiera internacional. En suma, una crisis supone una dificultad para enfrentar lo nuevo con lo viejo o lo desconocido con lo conocido.

Las **crisis personales** son las que aquí nos interesarán, y a grandes rasgos pueden ser de dos tipos: crisis no vitales y crisis vitales.

Una **crisis no vital** es una situación de cambio que no es considerada por quien la padece lo suficientemente importante como para ser considerada un antes y después en su vida. Acontecimientos precipitantes de crisis no vitales pueden ser mojarse con una lluvia imprevista, extraviar un documento, perder el colectivo, etcétera. Ocurren casi a diario y suelen ser fáciles de resolver.

Una **crisis vital** es en cambio lo suficientemente importante como para ser considerada por la persona el indicador de un antes y después en su biografía. No suelen ser frecuentes y a menudo no son tan fáciles de resolver exitosamente. Acontecimientos precipitantes de crisis vitales pueden ser casarse, sacarse la lotería, enfermarse gravemente, perder un ser querido, etcétera. Genéricamente, diremos que una crisis se resuelve exitosamente cuando la persona puede enfrentar la nueva situación con viejos y nuevos recursos.

Existen diferentes tipos de crisis vitales. He aquí algunos de ellos:

a) Crisis madurativa: el acontecimiento precipitante es un cambio fisiológico esperable en ciertas etapas de la vida. Por ejemplo el cambio hormonal en la pubertad o el climaterio.
b) Crisis evolutiva: el acontecimiento precipitante marca el fin de una etapa evolutiva y el comienzo de otra. Por ejemplo el pasaje de la adultez a la vejez.

formaciones

c) Crisis de supervivencia: el acontecimiento precipitante pone en peligro la vida o la integridad psicofísica. Por ejemplo un desastre natural o una enfermedad grave.
d) Crisis de roles: el acontecimiento precipita un cambio de roles. Por ejemplo ser padre, ser madre, ser abuelo, ser profesional, etcétera.
e) Crisis existencial: el acontecimiento hace que la persona encuentre o cambie el sentido que otorga a su vida. Por ejemplo una conversación o la lectura de un libro.

Una misma crisis vital puede asumir una o varias formas al mismo tiempo. Por ejemplo, enfermarse gravemente puede constituir al mismo tiempo una crisis de supervivencia y una crisis existencial.

Características de las crisis vitales

1) **Son consideradas una experiencia de "antes y después" en la vida**. Algunas expresiones que suelen utilizar las personas al referirse a sus crisis vitales: "Fue un antes y después en mi vida, me reinventé, me marcó para toda la vida, desde entonces ya no fui más el mismo, o fue como una bisagra en mi vida".

Una crisis vital es tal si la persona considera que separa un antes y un después en su historia personal. Si dos pasajeros sufrieron el mismo accidente aéreo, para uno puede ser un episodio más (una crisis no vital), y para otra una genuina crisis vital.

2) **Son únicas para cada persona**.- Como las huellas digitales o el ADN no hay dos personas con las mismas crisis vitales, tanto cualitativa como cuantitativamente. Por ejemplo desde un punto de vista cuantitativo, la cantidad de crisis vitales es variable según cada persona: pueden tenerse una, dos, tres o más crisis vitales. Una única crisis vital divide la vida en dos partes, dos crisis vitales la divide en tres partes, y

fortalecidos

así sucesivamente. En principio podría ocurrir que una persona no hubiese atravesado ninguna crisis vital: sería el caso de alguien con una trayectoria de vida muy estable y predecible como la de quien vivió siempre en el campo realizando siempre la misma actividad rodeada de las mismas personas.

Deben diferenciarse las **crisis vitales** de las **etapas evolutivas**. Mientras las primeras son únicas para cada persona, las segundas son comunes a todas las personas que comparten una misma cultura: todas ellas atravesarán la vida intrauterina, la infancia, la adolescencia, la adultez y la vejez (aunque en algunas culturas no existe la adolescencia). Y si entendemos las etapas evolutivas en términos de décadas, también las personas atravesarán los 20, los 30 o los 40 años.

Otra diferencia importante entre crisis vitales y etapas evolutivas se refiere a la duración. Una etapa evolutiva es relativamente más extensa (la niñez puede durar 10-11años), mientras que una crisis vital es un episodio más breve (que incluso puede durar algunos días).

Las crisis vitales y las etapas evolutivas pueden estar relacionadas, lo cual ocurre cuando una crisis vital acontece al dejarse atrás una etapa evolutiva y enfrentar la siguiente. Tal podría ser el caso de quien registra una crisis vital del tipo "ya soy adulto" o "ahora cumplí 40 años". La película "Verano del 42", basada en hechos reales, describe un episodio de crisis vital que marca el fin de la adolescencia y el comienzo de la adultez. De acuerdo con cierta caracterización bastante difundida que distingue crisis evolutivas de crisis accidentales, las crisis que marcan la separación de dos etapas evolutivas serían crisis evolutivas, mientras que las crisis accidentales ocurren independientemente de dicha circunstancia.

Si bien el nacimiento separa dos etapas evolutivas que marcan un antes y un después, e incluso un adentro de un afuera, no puede constituir una crisis vital en el sentido que aquí le damos al término, porque no puede ser recordado.

3) **Se recuerdan siempre**.- Una condición para que una experiencia la consideremos una crisis vital es que la persona debe poder recordar fácilmente tal experiencia.

Por ello no incluimos el nacimiento ni ciertas experiencias traumáticas, salvo que por algún procedimiento como la hipnosis puedan recordarse y las personas las signifiquen como crisis vitales.

4) **No se planifican de antemano**- Lo que sí puede o no planificarse es el acontecimiento que la desencadenará: puede anticiparse un casamiento pero no un terremoto.

Incluso aunque lo hayan previsto o no, habitualmente las personas no pueden creer que esté ocurriendo el acontecimiento desencadenante de la crisis vital. Es el caso de quien refiere "no puedo creer que me haya sacado la lotería" o "no puedo creer que me haya recibido de ingeniero".

5) **Pueden resignificarse**.- Un acontecimiento del pasado puede ser resignificado más adelante como una crisis vital, o al revés, un acontecimiento pasado puede dejar de ser considerado crisis vital. Esto resulta particularmente verdadero en el contexto de una psicoterapia, en la medida en que el objetivo terapéutico consista, por ejemplo, el quitar la carga traumática a un episodio del pasado.

6) **Son desencadenadas por un acontecimiento objetivo y puntual**.- Ejemplos de acontecimientos que podrían desencadenar una crisis vital (y que incluso pueden ocurrir en un día determinado) son los siguientes:

Casarse	Advertir el inicio del climaterio
Recibirse	Perder un empleo
Enfermarse	Ser padre o madre
Sufrir un ataque de pánico	Jubilarse
Sufrir un accidente	Sacarse la lotería
Padecer el fallecimiento de alguien	Sostener una conversación
Realizar una mudanza	Padecer una violación
Padecer un exilio	Cumplir 40 años

Ver una película o leer un libro Adquirir la certeza de la muerte próxima Padecer un terremoto o un naufragio	Sufrir un desengaño amoroso Enamorarse Realizar un viaje Salir de la droga

Existen aún muchos otros ejemplos, como por ejemplo la visión de un OVNI. Fabio Zerpa ha contado que en cierta oportunidad siendo aún actor, fue invitado por un amigo a viajar en un avión. La visión de unos platos voladores fue un acontecimiento que, según sus propias declaraciones, le cambió la vida. Abandonó su profesión anterior y desde entonces dedicó su vida a la investigación de la vida extraterrestre.

Tengamos presente que estos acontecimientos no son la causa de la crisis vital sino una parte de la causa. Las crisis vitales ocurren debido a otros varios factores, entre los que podrían citarse las disposiciones genéticas y las experiencias infantiles.

Las crisis vitales pueden también desencadenarse a partir de una **sucesión de varios acontecimientos**. Por ejemplo, la vida de una mujer cambió radicalmente y la llevó a ser actriz a partir de varios acontecimientos encadenados: a los once años tuvo una fractura de fémur, y mientras estuvo postrada se volcó a las lecturas y a descubrir su mundo imaginativo. Al recuperarse, se inscribió en la Escuela de Ballet del Colón. Dos años después, su madre murió en un accidente automovilístico, y al encontrar que la vida era una sucesión de preguntas sin respuestas terminó consultando a un gurú donde finalmente descubrió su vocación de actriz comenzando así una nueva etapa en su vida (Sobre los aspectos biográficos de la actriz María José Gabin, "Pimentinha". Revista La Nación, 23-11-97).

Otro ejemplo es el de un abogado y sacerdote, quien relata lo siguiente: "Tenía 35 años y un día me estaba vistiendo para ir a una fiesta con mi novia. De pronto sentí un gran silencio

interior y la convicción de que Dios me llamaba a su servicio. Pero lo rechacé: venía a trastocar todos mis proyectos. Ese silencio se empezó a suscitar más seguido, sobre todo de noche, cuando me iba a acostar. Sentí que Dios me llamaba y al mismo tiempo que era libre en la elección. Me sentía halagado, pero me iba al río, remaba y remaba y le decía a Dios: 'No te confundas, a mí me gusta esto'. Y le pedía que me contestara". Esa misma tarde se desató una tormenta brutal. Paré en San Fernando frente de una iglesia y decidí entrar.

En ese momento, el cura pregunta si alguien puede ayudarlo a dar misa. Me sentí señalado: era la contestación que había pedido a Dios" (De un reportaje a Daniel Zaffaroni, Diario La Nación 23-11-97).

7) **Tienen un aspecto objetivo y otro subjetivo**.- Las crisis vitales tienen un aspecto objetivo que es el acontecimiento que la precipita, pero también tienen un aspecto subjetivo que es mucho más importante, a punto tal que puede ser considerado como la crisis vital misma. Este aspecto consiste en una **experiencia subjetiva**, mental, psíquica o como quiera llamársela.

Algunas características de esta experiencia mental son las siguientes:

a) La persona siente que está ocurriendo un cambio importante en su vida, cambio que supone una modificación parcial de su identidad ("me siento otro") y una modificación parcial de su cosmovisión ("ahora pienso distinto sobre varias cosas").

b) A nivel cognitivo pueden aparecer, además del cambio cosmovisional, pensamientos disfuncionales acerca del futuro ("no me podré curar y será cada vez peor").

c) A nivel afectivo aparecerán casi siempre emociones placenteras y desagradables. En algunos casos predominarán las placenteras y gratificantes (ser padre) y en otras las displacenteras (enfermarse). Esta proporción también

dependerá de cada persona (la misma mudanza puede ser para unos agradable y para otros desagradable).

Algunas emociones y sentimientos que pueden aparecer en una crisis vital son la alegría, la tristeza, el enojo, el miedo o el asombro. La tristeza puede vincularse con el hecho de que en toda crisis se percibe la pérdida de un estado anterior, y el miedo con el hecho de la percepción de un futuro desconocido.

a) A nivel conductual pueden aparecer cambios en los comportamientos o acciones, como por ejemplo la hiperactividad o la inactividad.
b) Aunque no son propiamente mentales, a nivel corporal pueden aparecer manifestaciones vegetativas tales como palpitaciones, taquicardia, sudoración o manifestaciones respiratorias y digestivas. Estos cambios se explican porque atravesar una crisis vital supone un aumento del estrés, que tiene precisamente estas manifestaciones corporales.

8) **Pueden resolverse o no exitosamente**.- La palabra "crisis" suele tener una connotación negativa ("entrar en crisis es algo malo"). Sin embargo, el término significa no sólo peligro sino también una oportunidad para crecer y fortalecerse: crecer porque permite pasar a nuevas etapas en la vida, y fortalecerse porque cada nueva crisis prepara cada vez mejor a las personas para resolverlas exitosamente. Todas las personas tienen la capacidad de la **resiliencia**, o capacidad para salir fortalecido de situaciones adversas, sean crisis vitales o no lo sean.

Una crisis vital es un momento donde las cosas mejoran o empeoran, o donde hay crecimiento o estancamiento. De la resolución exitosa de una crisis se sale fortalecido, y de una resolución no exitosa se sale debilitado. En cualquier caso, todo dependerá de cómo la persona ha resuelto dos clases de problemas:

fortalecidos

1) Problemas relativos a la situación objetiva.- En el caso de una resolución exitosa, si el acontecimiento fue un desengaño, la persona podrá buscar una nueva pareja, y si fue un accidente, aprenderá a usar un bastón. En el caso de una resolución no exitosa, la persona vivirá su nueva etapa amargada, resentida y corroída por el odio, o bien se dejará estar y no hará ningún tipo de rehabilitación.
2) Problemas relativos a la situación subjetiva.- En el caso de una resolución exitosa la persona podrá controlar sus emociones negativas (por ejemplo el odio) y sus pensamientos disfuncionales (por ejemplo "no soy digno de ser amado"), reemplazándolas progresivamente por emociones positivas (por ejemplo el amor) y pensamientos funcionales.(por ejemplo "soy digno de ser amado").

En una resolución exitosa, la persona comprende que el pasado no es para lamentarse sino para aprender, que el futuro no es para preocuparse sino para planificar, y el presente no es para estresarse sino para disfrutar. Esta comprensión va ocurriendo progresivamente como puede ocurrir por ejemplo en un duelo: debe estar precedida por la aceptación del lamento, la preocupación y el estrés.

Cuando en una situación de crisis vital las personas sienten que no pueden utilizar sus propios recursos, pueden pedir ayuda a familiares, amigos, redes sociales y, en última instancia, a un terapeuta. Estos pedidos de ayuda son un predictor importante de resolución exitosa de la crisis.

Al igual que en los casos anteriores, las resoluciones no exitosas pueden ocurrir tanto en experiencias desagradables como en las agradables.

En el primer caso, por ejemplo la circunstancia de tener un hijo podría engendrar una depresión postparto.

En el segundo caso, la crisis puede evolucionar hacia un cuadro depresivo severo, hacia un estrés postraumático cronificado e incluso terminar en fallecimiento. En este último caso los niños y los ancianos son particularmente vulnerables, y sucumben cuando sienten que los abandona una figura muy significativa.

Un predictor muy importante de resolución no exitosa es cuando la persona intenta eludir o eliminar rápidamente el dolor, para lo cual recurrirá al alcohol, a las drogas o al abuso de psicofármacos. Existen desde ya otros usos inadecuados del dolor: exhibirlo (en la histeria y otros trastornos donde la persona suele victimizarse), o disfrutarlo (en el masoquismo). El empleo adecuado del dolor consiste en compartirlo, como podrían hacerlo quienes forman asociaciones para ayudar a otros a pasar por lo que ellos pasaron.

La crisis existencial como ejemplo de crisis vital

Una crisis existencial surge cuando una persona se plantea seriamente el sentido de su vida. Una crisis existencial adecuadamente resuelta otorgará un sentido a la existencia a través de la formulación y la ejecución de un proyecto vital. Describiremos a continuación las dos fases más sobresalientes que permiten identificar lo que llamamos una **crisis existencial**.

1) **La formulación de una pregunta existencial**. Una crisis existencial se pone en marcha con algún acontecimiento precipitante que generará una pregunta, conciente y explícita, del tipo ¿cuál es el sentido de mi vida? ¿para qué vivo? ¿qué hago y qué haré de mi vida en este mundo? ¿para qué existo?, y similares. La pregunta existencial es personal porque se

interroga primariamente sobre "mi" vida y no sobre la vida en general. El primer interrogante generará proyectos y el segundo teorías.

2) **La búsqueda de una respuesta**. La insistencia de la pregunta obliga a buscar una respuesta. A veces, la persona encuentra la respuesta en ella misma, pero en otras ocasiones en un sistema de creencias, en la lectura de un libro "que me cambió la vida", o en algún gurú. La respuesta incluye básicamente un proyecto vital con un fin y un medio para alcanzarlo. Por ejemplo: "el sentido de mi vida es ayudar al prójimo, y para ello seré sacerdote".

El proyecto vital puede extenderse más allá de la existencia física de la persona cuando incluye por ejemplo la necesidad de trascender luego de la muerte, como podría aparecer en un artista o en un filósofo.

Si bien se requiere apoyatura empírica para hacer ciertas afirmaciones, podemos suponer que las crisis existenciales se tienen generalmente una sola vez en la vida, que no necesariamente todas las personas las atraviesan, y que su aparición no depende de una edad determinada. En este último sentido no podría tenerse una crisis existencial en la niñez en la medida en que aún no hay conciencia de finitud ni angustia ante la muerte.

Podemos también suponer que en general las crisis existenciales se resuelven exitosamente en cuanto permiten a las personas dar sentido a sus vidas a través del planteo y la ejecución de un proyecto vital. Otras veces, una crisis existencial podría llevar a una depresión grave y aún al suicidio si la persona concluye que su vida carece de sentido. Probablemente, ello dependa de la patología latente previa del sujeto, en cuyos casos el acontecimiento precipitante de la crisis o el hecho de formular la pregunta existencial básica,

fortalecidos

puede ser al mismo tiempo el suceso desencadenante del trastorno.

Las crisis vitales según sus protagonistas

Una crisis vital es tal si la persona significa su experiencia como un antes y un después. Al respecto, hemos realizado una encuesta en el periodo mayo-julio de 2018, en base a un cuestionario donde, además del sexo y la edad, debían contestar cuántas experiencias de "antes y después" vivieron en sus vidas, y cuántas de ellas fueron agradables.

Los resultados obtenidos pueden sintetizarse de la siguiente manera:

- Respondieron la encuesta 43 personas, de las cuales el 75% fueron mujeres.

- En promedio, atravesaron 3,8 crisis vitales.

- En promedio, atravesaron 1,6 crisis vitales agradables.

- En promedio, atravesaron 2,2 crisis vitales desagradables.

- Las mujeres padecieron más crisis vitales desagradables que los hombres.

- Mujeres y hombres vivieron aproximadamente igual cantidad de crisis vitales agradables.

- A mayor edad de las personas, mayor cantidad de crisis vitales desagradables padecidas.

- Las personas de entre 37 y 46 años vivieron la menor cantidad de crisis vitales agradables.

Tengamos presente que la muestra analizada es no probabilística, es decir, puede no representar adecuadamente a toda la población sea porque su tamaño es reducido, sea porque no se han aleatorizado algunas variables como la edad o el sexo (como hubiera ocurrido si los sujetos hubiesen sido seleccionados al azar).

Hemos también obtenido información a partir de algunas declaraciones espontáneas de los participantes de la encuesta.

fortalecidos

Entre otras cuestiones, pudimos advertir que algunas personas reconocen la existencia de experiencias importantes en sus vidas, aunque no a todas les cabe el calificativo de crisis vitales porque no constituyeron cambios radicales en sus vidas.

Importancia de la idea de crisis vital

La importancia de darle un nombre a una idea reside en que la idea empiece a ser importante. Si hemos conectado el nombre "crisis vital" con ciertas experiencias cruciales de las personas, fue para destacar la importancia de la identificación de tales experiencias tanto para el psicólogo como para el protagonista de la crisis.

Si el psicólogo conoce cuáles son las crisis vitales que enuncia su paciente, puede tener una idea más completa de su biografía y, eventualmente, ayudarlo a resignificarlas atenuando la carga traumática que puedan arrastrar. Por ejemplo, si un niño se traumatizó con la máscara de un adulto representando un monstruo, más adelante al rememorarla podrá desdramatizar la experiencia. También es posible lo contrario: si un niño vivió una experiencia muy peligrosa como caminar en el borde un precipicio pero no tomó conciencia de ello, más adelante podrá resignificarla como una experiencia que pudo haber evitado, pudiendo aprender a identificar peligros solapados.

Pero la identificación de crisis vitales, más allá de un contexto psicoterapéutico formal, puede también ayudar a las personas de varias maneras.

En primer lugar les ayuda a aceptar la impermanencia, es decir, a comprender que las cosas no son eternas y que tienen un comienzo y un fin. En segundo lugar ayuda a las personas a ordenar su biografía, lo cual infunde paz y abre la posibilidad de hacer un balance y un progresivo cierre de sus vidas.

Al respecto debemos considerar que la vida humana tiene una estructura narrativa donde se conjugan una sintaxis y una semántica. Como en un texto narrativo, la sintaxis de la vida está constituida por los diferentes acontecimientos

encadenados en términos de antes, durante y después, mientras que la semántica está conformada por los significados que otorgamos a cada acontecimiento, lo cual permite comenzar a ordenar la biografía.

Pero también, como lo han destacado los estructuralistas de De Saussure en adelante, cualquier texto está organizado de tal manera que cada palabra resignifica las demás (si decimos "saqué el gato para arreglar la rueda del auto", la expresión sobre la rueda del auto hace que "gato" deje de significar un animal. O también, si decimos "la cama tiene cuatro patas", la expresión "cama" puede descartar las cuatro patas como partes de un animal). De la misma manera, cada experiencia vital puede potencialmente resignificar el resto de las experiencias, lo que facilitará a las personas hacer un balance y un cierre guestáltico de sus vidas.

La resiliencia en las crisis vitales

Las crisis vitales son siempre situaciones de cambio, y toda situación de cambio genera en mayor o en menor medida estrés, ansiedad y depresión. Incluso si se trata de crisis vitales vinculadas con experiencias placenteras como sacarse la lotería, casarse o recibirse: en estos casos también hay estrés, ansiedad y depresión y, por lo tanto, la necesidad de ser resilientes.

No obstante, la resiliencia adquiere especial importancia en los casos donde las crisis vitales están relacionadas con experiencias desagradables, principalmente porque los montos de estrés, ansiedad o depresión están aumentados significativamente y por tanto resultan más difíciles de manejar, y porque en tales situaciones no suelen existir experiencias agradables compensatorias.

Hemos dicho que las crisis vitales suelen aparecer por sorpresa, de manera que no sería una mala idea estar preparados desarrollando preventivamente una resiliencia proactiva, y es para ello que incluimos en esta obra algunos

fortalecidos

ejercicios de meditación que nos dejarán mejor parados frente a las adversidades.

fortalecidos

II - MEDITACIÓN Y RESILIENCIA

Qué significa meditar

Pablo Cazau

Todos los días estamos realizando diversas actividades. Algunas de ellas exigen que pongamos especial atención como por ejemplo cuando estamos cocinando un plato novedoso, cuando estamos estudiando, cuando estamos aprendiendo a bailar, cuando hablamos, etcétera. Son tareas en las que prestamos atención porque podemos equivocarnos, y vamos a llamarlas actividades atencionales.

Sin embargo, hay toda otra gama de actividades a las que no prestamos atención, y vamos a llamarlas actividades automáticas. El ejemplo típico es respirar, pero también sirven como ejemplo los actos de manejar, de caminar o de fumar donde muchos de nuestros movimientos son automáticos, es decir, los realizamos sin pensar demasiado.

Como podemos ver, algunas tareas exigen mucha atención, otras menos atención y otras que son completamente automáticas.

Sin embargo, ahora podríamos hacer una especie de experimento y convertir una tarea automática en una tarea atencional. Por ejemplo, podemos comenzar a respirar pero prestando una atención plena y especial al acto mismo de respirar.

Ustedes podrán decirme con justa razón "¿Y para qué serviría esto? Total, puedo respirar igual automáticamente y mientras tanto hago otras tareas útiles". Es cierto, pero aún así podemos encontrarle a esta peculiar actividad al menos dos utilidades.

fortalecidos

En primer lugar, prestar atención a nuestra respiración permite que podamos respirar mejor o de una manera que beneficie nuestra salud.

En segundo lugar, y esto es lo que quiero resaltar como importante aquí, prestar atención a nuestra respiración hace que nos concentremos solamente en eso y desviemos nuestra atención de ciertas otras distracciones que nos acosan permanentemente. Por ejemplo, si estamos angustiados, ansiosos, deprimidos, enojados, encolerizados o doloridos, el hecho de concentrarnos solamente en nuestra respiración hará que dejemos de estar pendientes de todos esos estados mentales desagradables.

Claro que también podemos distraernos concentrando nuestra atención en trabajar. De hecho, esto es una de las bases de la laborterapia, ya que el trabajo es capaz de ahuyentar los pensamientos y las emociones negativas. Sin embargo, respirar tiene algunas utilidades especiales:

a) Nos permite conectarnos con nuestro cuerpo, que mantenemos olvidado casi todo el día, y por tanto con nosotros mismos, otro gran olvidado.

b) Es algo que podemos hacer en cualquier momento y en cualquier lugar. La respiración está siempre disponible porque va con nosotros a todos lados: viajando en un colectivo tal vez no podríamos trabajar.

c) La respiración es un acto sencillo de atender. Podemos concentrarnos más fácilmente en nuestra respiración que concentrarnos en una tarea más compleja como preparar una nueva receta, estudiar un tema difícil o arreglar una pared. Además, la respiración es fácil de atender porque no es estresante sino todo lo contrario.

d) Si practicamos diariamente concentrarnos en nuestra respiración iremos aprendiendo a hacerlo cada vez mejor y por más tiempo, lo cual nos habrá de servir mucho en situaciones críticas donde es necesario alejar los pensamientos y las emociones negativas (un examen, una enfermedad, un despido, un desengaño, etcétera) y, en general, todo otro factor

Todos los derechos

de distracción. Estas distracciones pueden hacer incluso que hagamos mal la actividad que estamos realizando (estudiar, curarnos, buscar trabajo, buscar otra novia, etcétera), como cuando alguien dice “Me distraje y me olvidé de agregar sal a los fideos”.

La meditación no es otra cosa que el acto de concentrar nuestra atención plena en algo. En una meditación básica, este algo es nuestra propia respiración. Esta concepción de la meditación se inspira en varios sistemas de pensamiento. Entre ellos, el budismo cuando dice que “el secreto de la salud mental y corporal no es llorar por el pasado ni preocuparse por el futuro, sino vivir el presente con prudencia y serenidad” (Buda).

Una forma en que podemos aprender a concentrarnos en algo sin distracciones es practicar la meditación al menos una vez por día, comenzando con el siguiente ejercicio de meditación: “durante un cierto tiempo, por ejemplo un minuto, cerraré los ojos y me concentraré exclusivamente en mi respiración”.

En una primera etapa convendrá cerrar los ojos mientras se hace la meditación. Primero porque quedan anulados una gran cantidad de estímulos visuales que incrementan las probabilidades de distraerse, y segundo porque el acto de cerrar los ojos hace que nuestro cerebro comience a funcionar en un cierto régimen de tranquilidad y sosiego que disminuye la probabilidad de ser invadido por emociones desagradables o por la angustia. También resultará conveniente realizarla en un ambiente tranquilo, no obstante lo cual puede también hacerse mientras caminamos o mientras viajamos en ambientes más estresantes como un colectivo lleno.

En cuanto comenzamos con nuestros ejercicios de meditación con la respiración, casi inevitablemente nos distraeremos. Esto no debe alarmarnos: cuando aparece otro pensamiento o alguna emoción los aceptamos y a continuación vamos apartándolos suavemente concentrándonos nuevamente en la respiración.

Todos los derechos

Las distracciones que comprometen una buena meditación son típicamente los pensamientos negativos y las emociones desagradables, y pueden originarse en los siguientes estímulos:

1) Estímulos corporales, como por ejemplo las enfermedades o discapacidades severas. Estos pueden generar pensamientos negativos ("Me moriré. Esto es el comienzo del fin") y emociones negativas (angustia).

2) Estímulos de la mente: por ejemplo alucinaciones, pensamientos negativos intensos y persistentes, etcétera. Una alucinación puede generar angustia y pensamientos negativos de tipo persecutorio (delirios). Los pensamientos negativos intensos y/o persistentes también pueden engendrar angustia y nuevos pensamientos ("No podré lidiar con mis pensamientos negativos").

3) Estímulos del ambiente social: infidelidades, abandonos, fallecimientos, enfermedades de seres queridos, pérdidas de empleo, quiebras económicas, estafas, asaltos, etcétera. Una infidelidad, por ejemplo, puede generar el pensamiento "no soy digno de ser amado" o "nadie nunca podrá quererme".

4) Estímulos del ambiente físico: terremotos, tsunamis, huracanes, naufragios, mucho calor o mucho frío, etcétera. Un huracán, por ejemplo, puede engendrar el pensamiento "ahora me quedaré sin casa y nunca más podré recuperarla".

Cualquiera de estos estímulos suelen disparar emociones y sentimientos desagradables como la angustia o la depresión, y neutralizarlos es tarea primordial de la meditación. Tengamos presente que en el curso de una meditación nuestros pensamientos intrusivos pueden también producirnos emociones o sentimientos agradables ("mañana me encontraré con la persona que tanto amo") o simplemente neutros ("ayer me di cuenta que Fulano usa anteojos"). En principio, tanto lo agradable como lo neutro deberá también anularse mientras se practica la meditación básica.

Los pensamientos o las emociones negativas pueden referirse a situaciones pasadas ("qué mal quedé con Fulano") o a situaciones futuras ("en un mes mi enfermedad empeorará

irremediablemente"). Las situaciones pasadas suelen generar sentimientos como el odio o el remordimiento, y las futuras angustia.

Pero, ¿por qué el ser humano suele imaginar situaciones futuras angustiantes, funestas y ominosas? Es posible que el ser humano sea la única criatura capaz de imaginar un futuro más o menos lejano. Presumiblemente, otros seres vivos como el perro tal vez no puedan concebir situaciones futuras más allá de lo que perciben en el aquí y ahora, es decir, no pueden hacer anticipaciones de sucesos posibles como su propia muerte o qué sucederá la semana próxima.

Ahora bien: tanto los perros como los seres humanos son capaces de identificar algo percibido actualmente como placentero o displacentero, gratificante o amenazante. En este punto podríamos arriesgar una conjetura: los seres humanos han extendido esta misma propiedad a los sucesos futuros, y entonces son capaces de concebir situaciones que aún no ocurrieron también como gratificantes y amenazantes. Obviamente hay aquí un error: no podemos tener la certeza de que eventos futuros sean muy placenteros o muy displacenteros.

El ser humano tiene la oportunidad de detectar tal error cuando, al llegar el momento imaginado, comprueba que por lo general sus deseos o temores no se justificaban. Y sin embargo, no aprende fácilmente de ese error, y sigue imaginándose situaciones futuras bien como muy gratificantes o como muy amenazantes, e imaginar una desgracia trae consecuencias más funestas porque el hombre entonces comienza a angustiarse por eventos que... ¡todavía no ocurrieron!...

"¡Cómo quisiera que hoy lunes fuera viernes para encontrarme con mi amada!" solemos pensar. Debe ser muy importante lo del viernes si estamos dispuestos a sacrificar cuatro días de nuestra vida, y perder la oportunidad de vivir el presente día a día.

La angustia y otros afectos sin embargo, no se presentan solamente cuando imaginamos eventos futuros, sino cuando recordamos ciertos eventos pasados como los traumas. ¿Conviene neutralizar las emociones negativas provenientes de un estímulo traumático, considerando que hay quienes sostienen que el trauma sólo puede elaborarse y resolverse reeditando o vivenciando una y otra vez la situación que originó el trauma? En algún momento volveremos para retomar esta cuestión.

Lo que la meditación no es

Margarita Rodríguez Suárez

Hace miles de años que Oriente viene hablando de meditación, ¿hay algo nuevo? Nada que no se haya dicho ya. Pero cada uno de nosotros descubrirá seguramente algo nuevo al comenzar a practicarla.

Hemos visto acerca de qué es la meditación. También debemos saber lo que no es.

1. Meditar no es tratar de dejar la mente en blanco: Nuestra mente siempre está ocupada con pensamientos de todo tipo. Nuestros pensamientos saltan de rama en rama como monos inquietos: lo que hemos hecho, lo que haremos próximamente, lo que hemos dicho a alguien, lo que tenemos que decir, lo que sentimos, etc.

No podemos suprimir pensamientos ni intentar "no pensar". Lo que sí podemos hacer es anclarnos en un punto, un eje, un centro. Y cada vez que nos perdemos, volver al centro. **Ese centro es la respiración**.

2. Meditar no es tener siempre un pensamiento positivo: nuestros pensamientos son el producto de nuestra actividad mental. Buenos o malos, positivos o negativos son apreciaciones o juicios que hacemos.

Al meditar nos damos cuenta de nuestros juicios y pensamientos así como se nos aparecen. No se puede hacer desaparecer pensamientos negativos: cuanto menos quiero pensar algo, con más intensidad y frecuencia se me aparece. Lo que sí podemos hacer es darnos cuenta de qué clase de pensamientos, juicios, interpretaciones estoy teniendo. Puedo darme cuenta que ciertos pensamientos me aportan preocupación, angustia, malestar. Y otros pensamientos me producen un mayor bienestar. Que mis pensamientos pueden estar distorsionando la realidad y que ellos mismos son los que me provocan mayor malestar. Sabemos que los pensamientos afectan a mis emociones y a mis conductas. También pueden afectar a mis sensaciones físicas.

3. Meditar no es un método para lograr felicidad: aunque con la práctica nos sintamos más felices. No persigue un fin en sí mismo, no se buscan resultados, sino la atención al presente, al momento actual, a lo que experimento aquí y ahora.

4. Meditar no es anular mis emociones negativas: sino integrarlas, aceptarlas. Hemos visto que cada emoción cumple con una función adaptativa. Necesitamos del enojo, de la tristeza, del miedo, de la alegría. Pero lo que no necesitamos es permanecer demasiado tiempo en ninguna de ellas. No trataremos de evitarlas, sino de reconocerlas y regularlas.

Acerca del Mindfulness

Margarita Rodríguez Suárez

Para introducirnos en la práctica de la meditación nos acercaremos a la técnica Mindfulness.

La palabra “Mindfulness” se traduce al español como “Atención Plena” o “Conciencia Plena”. Es una práctica

introducida por el Dr. Jon Kabatt-Zinn[1] que consiste en prestar atención de manera consciente a la experiencia del momento presente con interés, curiosidad y aceptación, sin juzgarla.

Fue en 1979 en el Centro Médico de la Universidad de Massachusetts donde aplicó esta técnica a pacientes que estaban en tratamiento por problemas físicos y psicológicos, con dolor crónico y otros síntomas asociados al estrés. Esta práctica comenzó a ser aplicada a la vez que estudiada científicamente, y hoy en día hay múltiples investigaciones que corroboran con evidencia científica sus beneficios sobre la salud psicofísica.

Mindfulness se ha expandido a muchos países del mundo actualmente, siendo incorporado en hospitales y clínicas, en escuelas y en empresas dados sus múltiples beneficios comprobados tanto para nuestra mente, nuestro cuerpo y nuestro espíritu.

Los cuatro salones de la meditación

Para comprender los principios básicos del Mindfulness podemos imaginar que nuestro espacio interior es un castillo al que accedemos a través de la respiración.

El castillo interior es nuestro espacio interior, ese espacio al que no frecuentamos, que olvidamos que tenemos y que es nuestro, personal y único. Podríamos llamarlo "un espacio sagrado".

¿Y qué encontramos en nuestro castillo? Vamos a recorrer sus cuatro salones:

[1] **Jon Kabat-Zinn** es un profesor emérito de Medicina nacido en 1944 en Nueva York, EEUU. Integró sus prácticas de zen, yoga, y sus estudios con diversos maestros budistas con las de la ciencia occidental, creando la técnica de Reducción del Estrés Basada en la Atención Plena (REBAP).

1. El salón de la ATENCIÓN PLENA: Hablamos de Atención Plena, esto significa aumentar nuestra percepción a lo que sucede en nuestro interior y nuestro exterior. Vivimos rodeados de múltiples estímulos. Nuestra atención se deteriora y pierde eficacia. Junto con la atención, otras funciones cognitivas como la percepción y la memoria también se afectan. La práctica de la atención plena permite mejorar la atención focalizada, nos permite ver con mayor claridad la experiencia interna y externa y nos permite unir nuestro cuerpo con nuestra mente, algo que parece sencillo pero que no solemos hacer.

2. **El salón del AQUÍ Y AHORA:** Nuestros pensamientos casi nunca están en el tiempo presente, siempre están saltando entre el pasado y el futuro. Nuestros pensamientos efectúan permanentes y casi automáticos saltos temporales: Si pensamos que tenemos entre 20.000 y 50.000 pensamientos diarios, ¿cuántos de ellos pertenecen al momento presente? Podemos sorprendernos… quizás ninguno. El presente es un espacio con poco espacio. Lo usamos generalmente de puente entre el pasado y el futuro, no sabiendo muchas veces cómo permanecer en él, sentimos que se nos escapa. Con la práctica comenzamos a ampliar el espacio presente, a permanecer más tiempo en él, dándonos cuenta cuándo nuestros pensamientos saltan al pasado o al futuro.

3. El salón de la ACEPTACIÓN: Nuestra mente está constantemente juzgando y valorando la experiencia. Si nos agrada o no nos agrada, si algo nos gusta o no nos gusta, si algo es bueno o malo. La meditación colabora a que aumentemos la observación de nuestro funcionamiento mental sin juzgarlo. No se trata de quitar los pensamientos negativos, las emociones negativas o las experiencias desagradables. Sino de observar todo el funcionamiento mental observando amablemente el contenido de nuestra mente y de nuestras emociones, aceptando la experiencia tal cual es, interna o

externa. Esto nos permite regular emociones, no reaccionar en forma impulsiva, tomar distancia de ciertas reacciones, pensar más claramente, tomar decisiones mejores, disminuir el estrés y la ansiedad.

4. El salón de la APERTURA A LA EXPERIENCIA: Al reconocer nuestros juicios podemos observar la experiencia tal cual es y comenzamos a tener una mirada más curiosa, más abierta, menos prejuiciosa. Nos abrimos a las experiencias con curiosidad, con apertura, con mayores posibilidades de aprender. Como lo haría un niño. Como lo hacen casi todos los animales.

El 23 de Junio de 2018, un grupo de 12 niños (entre 11 y 16 años) junto a su instructor (miembros del equipo de fútbol infantil Mu Pa "Jabalíes salvajes"), se extraviaron en la cueva de un extenso complejo en el norte de Tailandia debido a las intensas lluvias de la temporada del Monzón, que la inundaron parcialmente mientras ellos estaban explorando su interior.

El grupo estuvo desaparecido durante una semana hasta que rescatistas los localizaron, luego de haber atravesado unos 3 kilómetros del sinuoso recorrido de la cueva. Estuvieron sin alimentos, en la oscuridad y el frío, hasta que al ser localizados fueron proveídos de alimentos y artículos de primera necesidad para su subsistencia hasta que fueran rescatados. El rescate se completó unos días después, el 10 de julio, en el que los rescatistas debieron efectuar un arriesgado operativo que consistió en enseñar a los niños técnicas de buceo para atravesar partes complejas y peligrosas del camino de salida. Finalmente todos fueron rescatados en perfectas condiciones de salud.

Si bien las noticias daban cuenta que para el rescate les fueron suministrados sedantes, durante la espera dentro de la cueva trascendió que el entrenador, un joven de 25 años, fue monje budista, supo mantener tranquilo y unido al grupo gracias a la meditación. Esto ayudó a que el grupo no entrara en pánico, que no hubiera escenas de tensión, desesperación o llantos y que pudieran atravesar la adversidad de la mejor manera.

Meditación para la resiliencia

Margarita Rodríguez Suárez

Múltiples estudios e investigaciones han confirmado ya los beneficios de esta milenaria práctica. Se ha comprobado que promueve una respiración profunda y serena, que ayuda a controlar el estrés y reduce la ansiedad, que colabora en la relajación muscular, a superar la depresión, a reducir la percepción del dolor, a aumentar la sensación de bienestar y felicidad. También mejora las funciones cognitivas, en especial la atención y la memoria. Ayuda a aumentar la concentración. Colabora a la regulación de las emociones y a la capacidad de relacionarnos con otras personas, etc.

"Muchas personas no pueden permitirse el tiempo para sentarse y no hacer otra cosa que respirar. Consideran que no es económico o es un lujo. La gente dice 'el tiempo es dinero'. Pero el tiempo es mucho más que dinero. El tiempo es vida. Sentarse en silencio regularmente puede ser profundamente curativo". Thich Nhat Hanh

Los factores de resiliencia: ejercicios para la reflexión y la meditación

Margarita Rodríguez Suárez

Como hemos visto, la meditación es un recurso de excelencia para desarrollar resiliencia, tanto reactiva como proactiva. Si bien es una experiencia personal, practicar ejercicios en pareja y en grupo también resulta de mucho beneficio.

Los siguientes son ejercicios de reflexión y meditación. Pueden utilizarse como ejercicios guiados (que alguien los lea o los grabamos para escucharlos), o como lecturas cuyo contenido puede servir para elaborar y desarrollar resiliencia.

Ejercicio 1

Podemos comenzar a practicar meditación con un sencillo pero importante acto de amor para con nosotros mismos. Consiste en permanecer el mayor tiempo que se pueda adentro de uno, con la respiración como una caricia amable a nuestro cuerpo y nuestra mente.

No es necesario estar en ninguna postura especial, ni en ambiente silencioso, ni aislados. Allí donde estemos, solo hay que prestar atención a tres respiraciones. Y si aparecen pensamientos los dejamos que pasen de largo sin juzgarlos. Siempre van a estar allí y pasarán a distraer. Son solo pensamientos. Entonces volvemos a concentrarnos en la respiración nuevamente.

Podemos comenzar ahora mismo: cerramos los ojos o los dejamos abiertos en un punto fijo en el suelo y respiramos. Prestamos plena atención al aire que sale y el aire que entra.

Vivimos desconectados del silencio interior. El silencio interior es ese que nos hace escuchar o sentir la respiración ahora. El ruido de los pensamientos nos desconecta de ese momento íntimo, de ese estar aquí y ahora con nuestro silencio interior. Y los acontecimientos externos contribuyen a que la distracción aumente.

Mientras estamos conscientes de esa entrada y salida de aire estamos en contacto con nuestro silencio interior. Esos

segundos, aunque parezcan poco, es muchísimo si nunca lo hemos hecho. Instantes de plena atención, de puro presente. Qué poco tiempo nos dedicamos a estar adentro nuestro, no?
El objetivo es estar plenamente conscientes de (al menos) tres respiraciones. Si aparecen distracciones (pensamientos o ruidos que nos distraen), dejamos que se alejen y volvemos a la respiración número 1, comenzando nuevamente.
Este ejercicio podemos hacerlo cuantas veces por día lo recordemos. Es el más básico, y quizás el más importante de la práctica de la meditación.

Ejercicio 2

Este ejercicio puede servir para cuando estamos preocupados o ansiosos, cuando decimos que "la cabeza explota", cuando nos damos cuenta que estamos teniendo demasiados pensamientos negativos, cuando estamos asustados o desbordados por alguna emoción.
Pensar es importante, claro. Pensar con calidad también es importante. Pero pensar en cantidad no siempre es saludable. No aprendimos a acallar esas "voces" cuando parlotean como loros. Y creemos que el pensamiento es sinónimo de verdad. ¡El pensamiento es solo un pensamiento! Que generalmente se lo asocia a algún juicio de valor y que va a influir directamente sobre mis emociones y mi cuerpo.
Sentados en una silla, nos ponemos en una postura erguida, la espalda derecha, preferentemente no recostada en el respaldo de la silla. Cerramos los ojos o dejamos la vista fija en un punto del piso.
Hacemos un rápido "escaneo" del cuerpo, comenzando por la cabeza y terminando en los pies, relajando cada una de las partes de nuestro cuerpo.
Prestamos atención a la respiración ahora. Entra el aire y sale el aire… lo hacemos 3 veces.
Mientras estamos conscientes de esa entrada y salida de aire estamos en contacto con nuestro silencio interior. El ruido de los pensamientos intentará desconectarnos del momento

Todos los derechos

presente mientras que los acontecimientos externos también contribuyen a que nuestra distracción aumente.
Si aparecen pensamientos tenemos que intentar reconocerlos y no irnos tras ellos. Si eso sucede y nos damos cuenta, los dejamos que pasen de largo sin juzgarlos, como si fueran nubes que pasan por el cielo. Siempre aparecerán y nos van a distraer. Pero recordemos: son solo pensamientos, la actividad de nuestra mente. Entonces volvemos a prestar atención a nuestra respiración. Entra el aire, sale el aire…
Este ejercicio podemos hacerlo todos los días, solo lleva unos minutos. También puede hacerse varias veces por día y utilizando ciertos tiempos "muertos" (mientras viajamos, cuando tenemos que esperar para ser atendidos, para hacer un trámite, etc.)
A medida que ejercitamos el reconocimiento del pensamiento dentro de nuestro funcionamiento mental volviendo siempre nuestra atención a la respiración cuando algún pensamiento nos distrae, estaremos entrenando nuestra atención y concentración, funciones cognitivas también relacionadas con la memoria.
"Cuando surja un pensamiento pregúntate a ti mismo: "quién te dijo eso?" Entonces respóndete: "La mente"" Stephen H. Wolinsky.

Ejercicio 3

Cuándo hacer este ejercicio: cuando notamos que alguna de nuestras emociones ha tomado el poder. Cuando estamos enojados, con miedo, muy tristes o demasiado eufóricos. Cuando notamos que las emociones no nos permiten el diálogo con los otros. Cuando estamos impacientes, llenos de ansiedad, cuando reaccionamos demasiado rápido y a la defensiva. Nos ayudará a la independencia, a regular las emociones. Y a desarrollar paciencia y tolerancia.
Sentados en una silla, nos ponemos en una postura erguida, y cerramos los ojos o dejamos la vista fija en un punto del piso.

fortalecidos

Hacemos un rápido “escaneo” del cuerpo, comenzando por la cabeza y terminando en los pies, relajando cada una de las partes de nuestro cuerpo.
Prestamos atención a la respiración ahora. Entra el aire y sale el aire… lo hacemos 3 veces.
Las emociones ocupan un espacio importante en nuestra vida. Somos seres emocionales. Igual que otros seres vivientes, las emociones son respuestas que nos son de mucha utilidad para adaptarnos y afrontar todo lo que sucede en nuestra vida. Reconocemos nuestras emociones más importantes como el miedo, la tristeza, la alegría, y el enojo.
Tendemos a calificar a las emociones en positivas y negativas. Las positivas nos elevan, nos motivan, nos hacen expandir, nos dan fuerza y esperanza. En cambio las negativas nos traen malestar, estados desagradables y tendemos a evitarlas. Es importante reconocer las emociones negativas, aprender a abrirnos a ellas para poder comprenderlas y darles el tiempo y el espacio que les corresponden, y no más. Porque si las sostenemos más tiempo del debido o le damos más espacio mental del que les corresponde, pueden hacernos daño. Y podemos hacernos daño. Daño mental y daño en nuestro cuerpo, además de daño en nuestro espíritu, en nuestra alma, en todo nuestro ser.
Respiro…
Con cada inspiración abrimos la puerta a un espacio interior. Este espacio interior es nuestro refugio. Es el lugar donde podemos estar con nosotros mismos, seguros, a salvo. La respiración es la puerta de entrada. La respiración nos mantiene aquí y ahora, conscientes. La respiración airea nuestros problemas, desintoxica la mente. La respiración nos proporciona estabilidad, equilibrio, armonía emocional y mental.
Observamos que los pensamientos van y vienen. Pasan. Pasan como nubes verdes o rojas, y el viento las aleja. Si vienen otros pensamientos podemos reconocernos ahora. Pasan de largo.
Podemos imaginar un escenario de un teatro, estamos sentados en un palco, en costado derecho o izquierdo del salón, el que más nos guste. Seremos observadores en unos

minutos de lo que suceda. Vamos a representar un evento o situación que nos activa una de las emociones que suele producirnos malestar: el enojo.
Recordamos algo que ya sucedió en el que sentimos enojo. O puede ser una situación presente, que esté ocurriendo con cierta frecuencia. Puede ser que el enojo nos lo active una persona, algún amigo, pareja, familiar o conocido que hace o dice algo que nos disgusta. Que hizo o hace algo que consideramos injusto. Que tiene costumbres que no son las nuestras y eso nos irrita. Alguien que nos debe dinero o nos ha robado. Alguien que nos maltrató o nos maltrata.
Ponemos sobre el escenario la situación aunque seguimos observando desde el palco. Qué está sucediendo? ¿Qué pensamos de la situación? ¿Qué pensamos de esa persona? ¿Pensamos con un lenguaje hostil? ¿Tenemos imágenes de agresión? ¿De venganza?
Y ahora intentamos reconocer qué sucede en el cuerpo, qué señales da el enojo. Por ejemplo: ¿se acelera el ritmo cardíaco? ¿sentimos calor? ¿Cierta opresión en el pecho? ¿La garganta forzada por hablar en todo alto o a los gritos? Si tuviéramos que calificar de 1 a 10 el grado de enojo, qué grado le pondríamos?
Respiro...
El enojo es una emoción que tiene un ciclo: algo funciona como estímulo, y es cuando comenzamos a sentir las señales: esas señales son los pensamientos, los sentimientos, la conducta y las sensaciones físicas. Luego hay un período de mayor explosión, donde todas esas señales se despliegan, y luego hay un momento de post- explosión en el que todo vuelve a la calma.
Si reconozco las señales del inicio del ciclo, podemos liberarnos de sostener el enojo al punto de que llegue a transformarse en IRA. Si reconozco que nuestro interior está comenzando a tener una señal, es hora de atender lo que nos pasa adentro.
Nos pregunta un monje budista: qué es lo primero que harías si tu casa se estuviera incendiando? Volver a casa e intentar apagar el fuego. Y esa es la imagen con la que nos quedamos:

tratar de apagar el fuego. No tratamos de suprimir el enojo de nuestra vida, sino que lo reconocemos cuando aparece.
Vuelvo a la respiración…
Tal como una burbuja, si la tocamos desaparece… así sucede cuando una emoción desagradable es tocada por la consciencia: se desactiva. Regular el enojo significa ingresar aire fresco con la respiración, en cada inspiración. Porque el enojo y la ira no nos permite pensar claramente, nos impide estar en equilibrio emocional y mental.
Dos ayudantes pueden venir en nuestro auxilio para ayudarnos a regular estas emociones ellas son la paciencia y la tolerancia. Podemos imaginar que nos sumergimos en una piscina de aguas frescas que harán que ya no queden restos de todo el calor y la incomodidad que nos produjo el enojo. Estas aguas claras están repletas de paciencia y tolerancia, dos virtudes que pueden ayudar a que no me acostumbre a reaccionar tan rápidamente, que me dé el tiempo para preguntarme si realmente vale la pena entrar en ese estado.
Vuelvo a la respiración… Para que se desarrolle la paciencia y no ser "hiper- reactivos", tendríamos que desarrollar nuestra capacidad de confiar, de tener fe en nosotros mismos, de saber que pase lo que pase podremos trabajar con ello, podremos enfrentarlo y atravesarlo. Que no hay remedios rápidos, pero con perseverancia y constancia caminaremos por espacios más sabios. La queja y echar culpas a otros no son de utilidad, solo nos harán perder energía.
Paciencia y tolerancia no significa pasividad, por el contrario, implican actividad por parte nuestra. Tampoco significa rechazar cambios cuando realmente hay que hacerlos, sino que significan estar abiertos a la experiencia que nos toque vivir y tener la independencia para tomar las decisiones que sean necesarias sin quedar atrapados en emociones.
Paciencia y tolerancia tampoco son sinónimo de debilidad ni sumisión. Es aceptación de un proceso que tiene sus momentos buenos y sus momentos malos, que no podemos controlar los tiempos de las personas o de las cosas porque la impaciencia y las emociones desreguladas terminarán controlándonos a nosotros mismos. Cuando pierdo la

paciencia perdemos el control de nosotros mismos.
Respiro…
La tolerancia nos aporta estabilidad en las tormentas. Nos dará seguridad para afrontar lo que tengamos que afrontar, valentía y coraje, mientras que la impaciencia y el desborde emocional solo mostrarán nuestra debilidad.
Volvemos a la respiración y podemos imaginar que una luz blanca y cálida comienza a expandirse en nuestro pecho, es una luz que nos llena de paz y con cada respiración se extiende a todo el cuerpo, dejándonos en un estado de alegría tranquila, de alegría calma.

Ejercicio 4

Cuándo hacer este ejercicio: cuando notamos que la comunicación con alguien está tornándose difícil, cuando mantenemos discusiones y peleas frecuentes, cuando hemos llegado a la agresión y al maltrato, cuando nos parece que las diferencias han producido una cadena de malentendidos que creemos imposible de modificar. Colabora a mejorar las habilidades de a comunicación, la comprensión y la empatía.
Sentados en una silla, nos ponemos en una postura erguida.
Cerramos los ojos o dejamos la vista fija en un punto del piso.
Hacemos un rápido "escaneo" del cuerpo relajando cada una de las partes de nuestro cuerpo.
Prestamos atención a la respiración ahora. Entra el aire y sale el aire… lo hacemos 3 veces.
Podemos imaginar el escenario de un teatro. Estamos sentados en un palco cerca del escenario y tenemos una excelente visión del mismo.
En el escenario aparecerá la imagen de algún vínculo con el cual ha habido o hay algún conflicto: Puede ser algún problema pasado o más reciente. Vamos a poner en el escenario a esa persona con la cual nos es difícil comunicarnos.
Imaginamos ahora que esa persona nos reclama algo, nos critica, nos dice algo en tono agresivo o en voz alta, tal vez nos insultó, tal vez nos dijo palabras hirientes.
Estamos proyectados en ese escenario también y observamos

Protegidos

nuestra reacción. ¿Qué estamos pensando? ¿Cómo nos sentimos? ¿Cuáles son los pensamientos desde el enojo? ¿Estamos pensando qué responderle? ¿Queremos ganarle la discusión?
Observamos nuestros pensamientos y sentimientos sin juzgarnos. Los aceptamos. Nos aceptamos. En la medida que vamos siendo cada vez más consciente de nuestro funcionamiento mental y de nuestras emociones, tenemos más capacidades para regularlas e ir desarrollando mejores actitudes y mejores emociones que nos traerán alivio al sufrimiento.
Presto atención a la respiración.
Vamos a detener la imagen en la mente como si fuera una película en el momento en que esa persona nos está diciendo algo que nos produce una profunda molestia. En este momento es bueno recordar que estamos sentados en un palco, mirando la situación como si fuera una obra de teatro.
Tratamos de ponernos en los zapatos de esa persona y comprender por qué está reaccionando así. Tratamos de sentir lo que siente esa persona, por qué siente ese enojo, por qué está siendo hiriente, por qué utiliza esos gestos, ese tono de voz, por qué está diciendo eso que dice.
Tratamos de comprender a esa persona, ponernos en su situación, a lo que siente. Tratamos de comprender su vida o lo que conocemos de ella, sus circunstancias y sus reacciones.
Comprender a esa persona, ser empática con ella, no significa que debamos recibir maltrato o permitir que nos hiera. No significa tampoco que compartamos su modo de ver, su punto de vista, sus reacciones. Pero también nos damos cuenta que si no nos tomamos unos minutos y reaccionáramos de forma violenta o agresiva defendiéndonos, no vamos a contribuir a mejorar la situación.
No es fácil ser empático en estas circunstancias, pero podemos intentar comprender y no alimentar la continuidad del conflicto.
Una herramienta posible a utilizar es la asertividad: decirle que comprendemos lo que le pasa, o simplemente escuchar, sin tratar de defendernos con palabras o acciones agresivas,

hasta que esa persona se calme y podamos dialogar.
Esto requiere de regulación emocional. Si nos mantenemos en calma tenemos más opciones de resolución. Si estamos atrapados en nuestras emociones tendremos menos libertad de acción.
Al hacer este ejercicio reflexivo hemos aumentado la capacidad de empatía con otra persona. Tenemos un mayor grado de comprensión de lo que le pasa y de lo que nos pasa. Entonces podemos optar por intentar resolver este conflicto de alguna manera pacífica o dejarlo así, si es que lo que debiera cambiar no depende de nosotros. Solo podemos cambiar lo que depende de nosotros.
Respiro…
Intentaremos a partir de ahora, sin criticarnos ni juzgarnos, de ampliar la capacidad de empatía, de ponernos en el lugar de los otros, de comprenderlos, pero no quedándonos allí demasiado tiempo al punto de olvidarnos de nosotros mismos.
Volver a uno mismo no es egoísmo, sino auto cuidado. Es nuestra responsabilidad hacerlo. Tiene que ver con el amor y con la protección que debemos administrarnos. Si nos descuidamos, postergamos o nos sentimos forzados es que nos hemos quedado demorados en el lugar de otro. Podríamos decir que el exceso de empatía se nos vuelve en contra.

Ejercicio 5

Ejercicio para el apego a las personas (dependencia emocional, obsesiones, celos), a las creencias (mandatos, idealizaciones, auto exigencias, perfeccionismo, autoestima baja) y a los objetos (materiales: dinero, recuerdos, muebles, papeles. Para adicciones: a la comida, bebida, tabaco, drogas, dietas, y todo lo que se constituya en hábito nocivo o no saludable). Este ejercicio favorece la iniciativa y ser más conscientes de los apegos y desapegos.
Sentados en una silla, nos ponemos en una postura erguida. Cerramos los ojos o dejamos la vista fija en un punto del piso.
Hacemos un rápido “escaneo” del cuerpo, relajando cada una de las partes de nuestro cuerpo.

Prestamos atención a la respiración ahora. Entra el aire y sale el aire… lo hacemos tres veces.
Podemos imaginar que haremos una excursión hacia una montaña.
En nuestra mochila llevamos una serie de pensamientos, emociones y hábitos que hemos acumulado a lo largo de nuestra vida.
Los hábitos, las costumbres, las regularidades son necesarias para nuestra vida. Nos dan un orden. Y el deseo nos da la dirección.
Pero también podemos reconocer que el habernos aferrado a demasiadas cosas, personas o resultados, y muchas veces por miedo a los cambios, pudo habernos quitado libertad, espontaneidad y es posible que nos haya sumado más miedos.
Volvemos a la respiración y podemos imaginar que vamos caminando hacia la base de una gran montaña, con la mochila en los hombros, esa mochila que contiene alguno o muchos de nuestros apegos.
En la mochila podemos reconocer algún apego presente o pasado, a alguna persona, a una situación, una creencia o algún objeto. Cada vez que pensamos en la posibilidad de estar sin esa persona, esa situación o ese objeto reconocemos que me nos aferramos, a veces con desmesura, y pensar en algún cambio nos genera miedo y ansiedad.
Respiro…
Podemos imaginar que llegamos a la base de la montaña y que visualizamos el camino que nos irá llevando en forma circular hacia la cima. Pero antes de subir, tendremos que dejar la mochila ahí donde estamos. La mochila con el apego o los apegos quedará en la base de la montaña, y al regresar podremos volver a cargarla si así lo deseamos.
No podemos subir con ella, dado que es demasiado pesada y necesitamos estar más livianos para llegar a la cima.
Dejamos la mochila apoyada a un costado del camino, miramos al cielo y vemos un sol radiante que nos irá acompañando en el camino.
Vuelvo a mi respiración.
Comenzamos a caminar observando el camino que, para

nuestra sorpresa, está lleno de flores de primavera y diferentes tonalidades de verde. Se respira aire puro que entra por las fosas nasales e inunda todo el cuerpo.
Escuchamos el sonido ambiente: coros de pájaros que cantan en diferentes árboles, el sonido del viento que mueve a la vegetación y el sonido de nuestra respiración.
El sol está tibio y todo lo ilumina Nos sentimos llenos de energía y en comunión con la naturaleza.
Seguimos caminando en el amplio camino circular de la montaña que nos llevará a la cima mientras nos inundan sensaciones de bienestar en el cuerpo. Nos sentimos livianos y libres.
Reconocemos si aparecen pensamientos y los dejamos que se vayan como nubes movidas por el viento.
Nos sentimos completos aún sin la mochila. Tomamos consciencia de cuántos objetos, personas, creencias y situaciones vamos acumulando a lo largo de la vida. Muchas de ellas nos encadenan, nos quitan libertad, y que las sostenemos muchas veces por miedo o porque no sabemos que podríamos vivir sin ellas.
El poder acceder a la cima de una montaña por nosotros mismos nos hace registrar que podemos hacerlo y que podemos suministrarnos bienestar con nuestra mente, que podemos hacerlo solos, dada nuestra fortaleza que muchas veces desconocemos.
Seguimos caminando y prestamos atención a la respiración.
Ya visualizamos la cima. En ella hay un hermoso lugar de descanso. Podemos imaginarlo con vegetación, con flores de colores, incluso un pequeño lago, y todo indica vida, movimiento, crecimiento. Parece un lugar de cuento. Sentimos el poder de la naturaleza dentro nuestro. A nuestro alrededor solo hay belleza. Nos sentamos en el centro de este hermoso lugar para poder sentir la energía de la naturaleza con toda su intensidad.
Es un momento de máxima libertad y no nos sentimos solos: somos parte de la naturaleza y somos esa montaña. Tenemos el tamaño, la fuerza y el poder de esta montaña, y podemos desde aquí visualizar la inmensidad del mundo en que vivimos. El

viento suave se hace sentir en todo el cuerpo y se encarga de desprender de él los restos de emociones, pensamientos o creencias que se hayan quedado pegados. El viento depura, limpia, sana.
Pensamos por un momento en la mochila que dejamos abajo y nos damos cuenta de la pequeñez que representa desde aquí arriba. A veces se necesita tomar distancia y altura para ver con una mejor perspectiva. Lo que parecía grande hasta hace un momento, puede que ahora parezca diminuto.
Prestamos atención a la respiración y con cada inspiración nos llenamos de energía de la naturaleza. Puede ser que tengamos sensaciones físicas de calor o frío, o algún cosquilleo en el cuerpo y sería normal que ocurriera. ¿En qué parte del cuerpo se siente esa gran energía y bienestar que me transmite el sentirme una montaña con esta fuerza y energía estable? Exploramos a través de nuestro cuerpo donde se están alojando esas agradables sensaciones.
Como si la mente fuera una máquina de fotos, vamos a capturar la vista de este espléndido paisaje para recordarlo todas las veces que deseemos y necesitemos sentir esta fortaleza, esta energía y esta libertad que estaos obteniendo al sentirnos desapegados de todo lo que nos tenía apegados, en total comunión con nosotros mismos y con la naturaleza.
Con esta sensación de bienestar y plenitud vamos a emprender el regreso, sabiendo que podemos volver a ella cada vez que lo deseemos.
Comenzamos a caminar por el camino, ahora de bajada, y nos sentimos mucho más livianos aún. Los pasos casi ni se sienten, es como si camináramos sobre el aire.
Prestamos atención a la respiración y continuamos bajando, observando cada flor, cada piedra, cada árbol, en total bienestar y alegría.
Llegamos a la base de la montaña y agradeces el haber podido sentir esta experiencia. Tal como la dejamos al costado del camino, allí está la mochila con los apegos.
La levantamos y para nuestra sorpresa, el peso ha cambiado, ya no pesa tanto.
Antes de volver a cargarla a la espalda dejaremos el cierre

abierto. Esto lo hacemos para que en nuestra vida diaria los apegos se vayan si quieren. Ya nos sentimos con otra fortaleza y pudimos experimentar el bienestar de respirar y vivir sin ellos. Nos hemos sentido una montaña y esa sensación quedará dentro nuestro.
En el camino de vuelta podemos tomar consciencia que muchas veces nos hemos identificado con pensamientos, emociones o creencias, que nos he creado muchas dependencias a veces por educación o por miedo, o porque siempre se han hecho así las cosas y nunca pudimos encontrar el momento de cuestionarlas.
Podemos ir detrás de nuestros sueños, tenemos el poder de decidir sobre nuestra vida y podemos elegir lo mejor, todo lo bueno que merecemos, lo más digno, porque así como nos deseamos lo mejor, le deseamos lo mejor a los demás.
Los apegos traen sufrimiento, y no queremos sufrir ni que nadie sufra. Nuestro yo nos hará trampas y nos querrá convencer que necesitamos siempre más de lo que tenemos. Nos querrá convencer que necesitamos controlar todo en nuestra vida y en la vida de los demás. Pero no somos dueños de los otros, solo podemos tomar decisiones para nuestras vidas. Y todo lo que vemos grande, dramático, penoso, no es permanente. Todo está en constante cambio. Los placeres y los dolores, todo va cambiando, nada permanece mucho tiempo. Nada es permanente.
Lo único que puede permanecer es esa energía de la montaña. En lo único que podemos confiar es en la energía de la naturaleza, que nunca es estática, siempre cambia y sin embargo siempre está allí. Como nuestra energía. Y podemos tener confianza en que estará siempre dentro nuestro.
Con estas sensaciones y estos pensamientos, prestamos nuevamente atención a la respiración y poco a poco vamos entrando en el ambiente en el que estamos, escuchando los ruidos del ambiente.

Derechos

Ejercicio 6

Cuándo hacer el ejercicio: Cuando nos notamos dramáticos, cuando estamos quejosos, cuando estamos muy negativos y pesimistas, cuando nos enojamos por cualquier cosa, cuando la ansiedad y la impaciencia nos desborda, cuando estamos fastidiados o tristes porque las cosas no han salido como esperábamos. Este ejercicio colabora para el desarrollo del humor, la alegría y la gratitud.

Sentados en una silla, nos ponemos en una postura erguida. Cerramos los ojos o dejamos la vista fija en un punto del piso.

Hacemos un rápido "escaneo" del cuerpo, relajando cada una de las partes de nuestro cuerpo.

Prestamos atención a la respiración ahora. Entra el aire y sale el aire… lo hacemos 3 veces.

Una forma de aumentar nuestra alegría interna es desarrollando gratitud. No solemos ser agradecidos, nuestro ritmo cotidiano acelerado y lleno de automatismos nos hace olvidar de algunas cosas, que aunque parezcan pequeñas, son importantes.

Podemos hacer una lista mental de todo lo vivido hoy y estar agradecidos por ello. No importa qué tipo de acontecimientos hayamos tenido: buenos o malos los hemos vivido y sentido gracias a que estamos vivos y tenemos la posibilidad de aprender de la experiencia.

Así como podemos hacer un listado mental de lo vivido hoy para agradecerlo, podemos agradecer también a aquellas pequeñas cosas que hacen a nuestra vida, y que por muy "comunes" o "frecuentes", solemos pasarlas por alto. Estas son: agradecidos de despertar un nuevo día, a poder respirar y estar vivos, a tener afectos cerca, aunque más no sea una persona con quien hablar, a tener un techo, alimentarme, aprender, instruirme y seguir haciéndolo… y todo lo que puedas enumerar.

Prestemos atención a la respiración, es un perfecto mecanismo que nos permite estar vivos y que mantiene el equilibrio en nuestro perfecto cuerpo.

Aconsejamos prestar atención a lo que vivimos minuto a

minuto y agradecer frecuentemente y varias veces al día, notando cómo la gratitud desarrolla poco a poco una paz interna. Y esa paz interna está relacionada con la alegría interior.
"Gracias por este cuerpo que vive. Gracias por el aire que respiro. Gracias por poder experimentar esta maravillosa vida. Gracias por ser consciente de mi propia evolución. Gracias por tener la capacidad de pensar. Gracias por poder sentir afecto hacia otros" (John Kabat-Zinn).

Ejercicio 7

Cuándo hacer este ejercicio: cuando estamos atravesando una situación de dolor, ya sea físico o emocional. Cuando ha sucedido algo que nos cuesta aceptar y el sufrimiento no nos deja vivir. Cuando nos sentimos culpables o somos severos con lo que nos sucedió o nos sucede. Cuando estamos siendo nuestros jueces más severos. Cuando estemos atravesando dolor debido a un conflicto con alguien que nos importa. El ejercicio colabora al desarrollo de la creatividad, de la aceptación, la compasión y la autocompasión.
Sentados en una silla, nos ponemos en una postura erguida. Cerramos los ojos o dejamos la vista fija en un punto del piso.
Hacemos un rápido "escaneo" del cuerpo, relajando cada una de las partes de nuestro cuerpo.
Prestamos atención a la respiración ahora. Entra el aire y sale el aire... lo hacemos 3 veces.
Vamos a traer a nuestro escenario mental algo que nos haya traído sufrimiento o que nos cause sufrimiento actualmente. Puede ser algo físico: algún dolor en el cuerpo, algún órgano enfermo, alguna limitación que el cuerpo nos presenta. También puede ser el recuerdo de alguna dolencia que hayamos tenido en algún momento de la vida en el que aún recordemos nuestro sufrimiento.
Y si no es algo físico lo que deseamos poner en el escenario mental, puede ser algún sufrimiento producido por las emociones: algún dolor emocional que estemos sintiendo por alguna dificultad con algún vínculo o algún sufrimiento que

hayamos sentido debido a un vínculo con algún conflicto, por ejemplo un problema de comunicación con alguien, por el alejamiento de una persona u otro ser viviente. El alejamiento puede ser porque el vínculo se disolvió, porque la persona se fue o nos hemos ido nosotros, por una separación decidida conscientemente o porque la vida lo presentó así, como una partida física, y esta partida, cualquiera haya sido la causa, nos causó o causa sufrimiento.
Vuelvo a la respiración…
Para poder en algún momento avanzar y superar esta situación, crear circunstancias nuevas, generar algún cambio, debemos primero aceptar lo que pasó y lo que pasa. Sin aceptación de lo ocurrido no podremos avanzar. Sin poder darle un cierre a lo pasado no podremos estar en el presente ni avanzar hacia el futuro.
Para ayudar a la aceptación de los hechos, podemos recurrir a la sabiduría que nos aporta la compasión y la auto compasión.
La compasión es el sentimiento que nos lleva a acompañar el sufrimiento de otras personas. Es la capacidad de permanecer amorosa, abierta, sensible y solidariamente en forma incondicional con lo que le pasa a los otros. Y ese sentimiento, cuando lo tenemos hacia nosotros mismos se llama auto compasión, que es la capacidad de darnos el mismo cuidado, consuelo y serenidad cuando estamos sufriendo, cuando fracasamos o cuando nos sentimos inadecuados.
Respiramos…
Ante el sufrimiento solemos desesperarnos, tendemos a querer quitarnos a él de encima: nadie quiere sufrir, todos tendemos a la felicidad. Solemos también criticarnos, culparnos por no haber conseguido algo, ya sea un logro externo, emocional o la salud. Y en vez de acompañarnos en el sufrimiento, solemos tratarnos con mayor dureza, como si fuera una injusticia de la vida o como si la expectativa hacia la vida fuera siempre de felicidad y éxito.
La vida nos trae de todo, subidas y bajadas, y de cada experiencia podemos aprender a transitar las emociones. Cada dolor, cada logro no alcanzado, cada expectativa frustrada nos traerá un conocimiento más pleno de nosotros mismos, y

podemos agradecerle a la vida su aparición, porque aportará más sabiduría.
Vamos a apoyar, imaginariamente o realmente nuestra mano sobre el corazón mientras nos decimos:
Este es un momento de sufrimiento. Esto duele. Todos sufrimos, el sufrimiento es parte de la vida. Que yo sepa ser amable conmigo mismo, que yo me acepte tal como soy.
Vuelvo a la respiración.
A partir de ahora seré más amable conmigo mismo, y me alentaré cuando las cosas no marchen bien. Seré tolerante con mis propios fallos e imperfecciones, reconociendo que necesito de experiencias para tener otros resultados, pero no me enjuiciaré ni me criticaré.
Podremos de esta manera calmarnos y consolarnos, sabiendo que hoy nos sentimos así, pero mañana puede cambiar, dado que no somos ni nuestros pensamientos ni nuestros sentimientos.
También podemos recordar que estos sentimientos que hemos sentido o estamos sintiendo son compartidos con la mayoría de la gente. Todas las personas tenemos parecidos sentimientos ante las mismas situaciones. Recordar esto nos tranquiliza: no somos los únicos que sentimos esto sino que somos muchos. Somos parte de esta humanidad.
Cuando nos sentimos tristes o inadecuados podemos acercarnos con confianza a nuestros sentimientos de una forma amorosa y amable, sin juzgarnos, sin pensamientos condenatorios, sin castigarnos ni aislarnos. Por el contrario, podemos abrazarnos en la imaginación o realmente, con apertura y sin dramatismo. No tratamos de suprimir el sufrimiento sino que ahora sabemos que podemos atravesarlo con toda nuestra humanidad y la fortaleza de que disponemos.
Estamos sintiendo auto compasión, que no es lo mismo que auto compadecerse o tenerse lástima. La compasión con uno mismo nos consuela en momentos de sufrimiento. Podemos atravesar este momento sabiendo que los sentimientos tienen un inicio, un desarrollo y un fin. Que el dolor es una emoción normal y que no necesitamos aumentarnos sufrimiento.
Si lo que nos provoca sufrimiento no tiene solución, podemos

al menos elegir no agregar más sufrimiento con auto condenas o auto exigencia que solo traerán mayores culpas y por ende mayor sufrimiento.
Vuelvo a la respiración.
Vamos a darnos un abrazo simbólico que tiene las mismas características del que daremos a aquellas personas que queremos y que estén sufriendo. Como conocemos nuestro dolor, podemos conocer el dolor de los demás.
Nos quedaremos con tres palabras y las recordaremos cada vez que las necesitemos para acompañar la auto compasión. Estas tres palabras son:
1. ABLANDO: se refiere al cuerpo, lo ablando, lo libero de tensiones, no lo juzgo, mi cuerpo me pertenece, es mi amigo incondicional
2. TRANQUILIZO: se refiere a las emociones, al dolor, a la tristeza, me consuelo
3. PERMITO: se refiere a mi mente, a darme permiso por transitar el sufrimiento para comprenderlo mejor, sin intentar controlarlo
ABLANDO- TRANQUILIZO- PERMITO
ABLANDO- TRANQUILIZO- PERMITO
En este estado de atención plena a nuestros estados interiores, podemos imaginar ahora que tenemos en el centro del pecho una luz blanca y brillante que poco a poco comienza a extenderse por todo el cuerpo en cada respiración. Esta luz blanca está llena de amor y compasión, inundará nuestro cuerpo y nuestra mente y cualquier dolor físico o cualquier órgano que no esté funcionando bien. Será iluminado con esta luz que le aporta calidez, iluminación y salud.
Expando esta luz amable por todo el cuerpo**.** Luego la expandimos a las personas que están cercanas en el afecto. Luego la extendemos al ambiente donde estamos, a la calle, el barrio, la ciudad, la provincia, el país, el continente americano, y se extiende a los otros continentes abarcando todo nuestro planeta. Imaginamos a todos los seres vivos de nuestro planeta alcanzados por esta poderosa luz llena de energía, de amor bondadoso, de compasión y de paz.
Volvemos a la respiración y sentimos la profunda conexión que

Todos los derechos reservados

existe entre la respiración, el propio bienestar y el bienestar de las personas y de todos los seres del planeta.
Con este estado de bienestar, poco a poco vamos regresando al ambiente donde estamos, a los sonidos del ambiente y vamos abriendo los ojos.

Ejercicio 8

Cuándo hacer este ejercicio: cuando ya hemos atravesado una situación adversa y nos sentimos más fortalecidos que antes. Cuando nos sentimos que somos personas resilientes. Y cuando sentimos que estamos en condiciones de ayudar a otras personas a atravesar su adversidad y su sufrimiento**.** El ejercicio colabora al desarrollo de elevados valores como el altruismo**.**
Sentados en una silla, nos ponemos en una postura erguida.
Cerramos los ojos o dejamos la vista fija en un punto del piso.
Hacemos un rápido "escaneo" del cuerpo, relajando cada una de las partes de nuestro cuerpo.
Prestamos atención a la respiración ahora. Entra el aire y sale el aire… lo hacemos 3 veces.
Vamos a imaginar nuestro interior, en el cual tenemos una semilla. Alojada a la altura del corazón es una semilla de altruismo. Es pequeña, pero irradia una luz dorada brillante, parece de oro iluminado.
El altruismo es hacer algo para beneficio o disfrute de otro y es lo contrario al egoísmo.
En el altruismo importa la intención, que es el deseo de beneficiar al otro o a los otros. No es simplemente un regalo, sino que lleva una intención más elevada, y es uno de los valores más elevados que todos podemos desarrollar.
De la intención podemos pasar directamente a la acción.
Tenemos esta pequeña semilla del altruismo alojada cerca del corazón y vamos a regarla. El agua es un agua llena de energía.
Apenas se depositen unas gotas en la semilla, nacerá un brote.
Regamos la semilla con el agua energizada y notamos cómo la semilla hace un pequeño quiebre del que emerge un tallito dorado y brillante igual que la semilla.

Vuelvo a la respiración. Continuamos regando el brote y en pocos segundos se hace una planta. Podemos imaginarla como más nos guste. Tal vez siga siendo dorada brillante o tenga otros colores. Tal vez tenga muchas hojas o pocas, grandes o pequeñas.
Toda la planta recién nacida del altruismo ahora ha florecido. Podemos imaginar esas flores, sus colores, sus perfumes. En el centro de cada flor se esconden nuevas semillas, listas para ser distribuidas a quienes lo necesiten.
Toda esta energía que nos proporciona la planta del altruismo nos impulsa a darla, a entregarla.
Entonces vamos a imaginar a una persona o personas que estén pasando por un momento de necesidad. Pueden ser necesidades materiales o espirituales. Puede ser que necesiten comprensión, o puede ser algo que ignoren y esa necesidad les trae preocupación, aflicción o también sufrimiento.
Vamos a regalarle a esta persona o personas una semilla de nuestro altruismo. El regalo es con la intención de su bienestar, para aliviarlo, para alegrarlo, para aumentar su felicidad.
Le damos la semilla en un acto surgido desde nuestro propio interior, desde nuestro altruismo, en forma desinteresada y por propia voluntad, sin pensar ahora en nuestros propios intereses y no esperando más recompensa que la de ver a esa persona aliviada y más feliz.
Le entregamos con ambas manos la semilla y observamos su rostro. Ha cambiado, y ahora muestra alivio, sonríe y nos manifiesta gratitud. Esa persona guardará la semilla al lado de su corazón y la hará brotar, deseamos que sea pronto.
Podemos imaginar que distribuimos semillas, todas las que tenemos, a muchas personas. A todas las personas de nuestra familia, a nuestros amigos, a nuestra pareja, a todas las personas conocidas con las que frecuentamos en el trabajo o en alguna actividad que efectuamos. También podemos distribuirlas en nuestro barrio, en toda la ciudad, en la provincia y en el resto del país. Podemos desear que esas semillas broten en muchos países del mundo y en poco tiempo el planeta entero esté iluminado por el altruismo, venciendo al

egoísmo.
Con esta sensación de plenitud y bienestar, tomamos conciencia de nuestras intenciones. Tomamos conciencia de donde estamos y del ejercicio trascendente que acabamos de hacer. Poco a poco, y sin apuro, abrimos los ojos.

fortalecidos

PALABRAS FINALES

Saber que somos resilientes nos hace más resilientes. La resiliencia funciona como una palabra que ilumina, llena de esperanza y optimismo. Aunque no desconocemos que la mayoría de las veces el proceso pueda ser costoso y doloroso, vernos al espejo **fortalecidos** nos cambia la vida.

En vez de "Abracadabra", digamos **Resiliencia.** No tiene que ver con la magia que conocemos, sino con una magia interior que aún desconocemos y que cuando la despertamos nos da la posibilidad de sentir que vivimos más cerca de la felicidad, que lo merecemos y que los demás también lo merecen.

fortalecidos

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Beck, A. (1990) Con el amor no basta – Barcelona – Editorial Paidós Ibérica

Cazau P. (2017) Diccionario de Psicología Social Pichoniana. Buenos Aires: Edición del autor.

Cyrulnik, B. (2005) El amor nos cura – Barcelona: Gedisa Editorial

Cyrulnik, B. (2016) Nadie sabe definir la felicidad. Entrevista del diario El País. http:// elpaís.com

Epícteto (2007) Enquiridon - Manual de vida - Fundación de Estudios Tradicionales

Frankl, V. (2014) En el principio era el sentido - Barcelona: Editorial Paidós Ibérica

Grotberg E, (1995) Proyecto Internacional de Investigación de Resiliencia: Promoting Resilience in Children - Wisconsin: Universidad de Wisconsin

Lilienfeld, S y Lynn, S (2012) Cincuenta mitos de la Psicología Popular - México: Editorial Océano

Melillo, A. y Suárez Ojeda, N. (2001) Resiliencia. Descubriendo las propias fortalezas - Buenos Aires: Editorial Paidós

Rodríguez Suárez, M. (2016) Flores de Plástico en un Frasco de Mayonesa- El Re encuentro- Sobre resiliencia - Buenos Aires: Edición del autor

Vanistandael, S. (2005) La resiliencia: Desde una inspiración hacia caminos prácticos. Segundo Congreso Internacional de los Trastornos del Comportamiento en Niños y Adolescentes. Madrid

Vanistandael, S. y Lecompte, J. (2002) La felicidad es posible- Barcelona: Editorial Gedisa

Wolin, S.J. y Wolin, S (1993) The Resilient Self. Nueva York: Villard Books

Wolinsky, S. (1998) El Tao de la Meditación - Madrid: Editorial Edaf.

Reservados

LOS AUTORES

Margarita Rodríguez Suárez

Lic. En Psicología U.B.A. Postgrado en Terapia Cognitiva-Conductual y Neuropsicología. Vive en Buenos Aires. Trabaja en Consultorio. Coordinadora de grupos Mindfulness- Autora de "Flores de Plástico en un Frasco de Mayonesa- El Reencuentro- Sobre Resiliencia" (2016). Integra junto al Lic. Pablo Cazau la Dirección de la Fundación SoberanaMente (www.soberanamente.com)

Pablo Cazau

Lic. En Psicología U.B.A. -Profesor de Enseñanza Media y Superior en Psicología U.B.A. Ejerció y ejerce la docencia en la Universidad de Belgrano, la Universidad Católica Argentina y en carreras de posgrado de la Universidad Favaloro. Autor de varios libros: "Diccionario de psicología social pichoniana" (2016), "Introducción a la investigación en ciencias sociales" (1991), "Diccionario de Teoría General de los Sistemas" (2012), "Historias para una noche de tormenta y otros cuentos" (2015), y otros libros de próxima publicación. Es también autor de artículos en revistas científicas y ha participado en diversos Congresos de la especialidad. Vive en Buenos Aires.

Fotaleidos

fortalecidos